Практические инструменты ACT-терапии

СЭМ АКБАР
клинический психолог

Эмоции

понять, принять и управлять

Как сохранить устойчивость, когда сложно

перевод
АЛЕКСАНДРЫ УСАЧЁВОЙ

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

ПОЧЕМУ НИКТО НЕ СКАЗАЛ МНЕ ОБ ЭТОМ РАНЬШЕ?
Джули Смит

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧУВСТВ
Трейси Кроссли

ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ
Эми Джонсон

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ
Дэвид Ричо

DR. SAM AKBAR

Stressilient

HOW TO BEAT STRESS AND BUILD RESILIENCE

Психологический тренинг

СЭМ АКБАР

Эмоции: понять, принять и управлять

КАК СОХРАНИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ, КОГДА СЛОЖНО

*Перевод с английского
Александры Усачёвой*

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.942.5
ББК 88.252.1-8
А38

На русском языке публикуется впервые

Акбар, Сэм

А38 Эмоции: понять, принять и управлять. Как сохранить устойчивость, когда сложно / Сэм Акбар ; пер. с англ. А. Усачёвой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 192 с. — (Психологический тренинг).

ISBN 978-5-00195-870-3

Многие из нас испытывают стресс в повседневной жизни. И зачастую так не хватает способности эффективно реагировать на жизненные препятствия и преодолевать эти трудности. Однако всегда можно повысить стрессоустойчивость и приложить усилия, чтобы прожить свою жизнь более осмысленно.

Сэм Акбар, клинический психолог с более чем десятилетним опытом, предлагает деликатное и реалистичное руководство, позволяющее чувствовать себя спокойнее, меньше подвергаться стрессу и быть более устойчивым к жизненным трудностям.

Книга рекомендуется всем, кто хочет понять, принять и освободить энергию для продуктивной и счастливой жизни.

УДК 159.942.5
ББК 88.252.1-8

ISBN 978-5-00195-870-3



Посвящается моей мудрой Софии

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Я не могу вычеркнуть стресс из вашей жизни.

Должна сказать об этом сразу, чтобы вы не чувствовали себя обманутыми. Добавлю также, что и *никто другой* не сможет полностью избавить вас от стресса, если только не предложит поместить вас в криогенную камеру до конца жизни. Тогда надеюсь, что вы любите холод.

Но вот что я могу сделать (и это лучше, чем избавление от стресса): я могу обучить вас *психологической гибкости*. Психологическая гибкость — это способность намного продуктивнее реагировать на неизбежные стрессовые ситуации в жизни, а также на эмоции и мысли, которые они с собой приносят. Повысить сопротивляемость — значит начать проживать свою жизнь так, чтобы она приносила внутреннее удовлетворение и приобрела смысл. Проще говоря, это значит развить стрессоустойчивость.

Концепция психологической гибкости легла в основу беспрецедентного инновационного терапевтического подхода, который называется «Терапия принятия и ответственности» (ACT). За последние сорок лет ACT

доказала свою эффективность не только при лечении таких серьезных психических расстройств, как депрессия и тревожность, но и оказалась действенной в таких вопросах, как отношения, снижение веса, отказ от курения, повышение продуктивности и управление стрессом. Методы ACT можно применить ко всему жизненному спектру, начиная от улучшения отношений с партнером и взаимодействия с токсичным начальником до физического здоровья и управления хроническим стрессом.

Я не знаю вас лично, но могу сказать, что прошедшие два года для вас были очень напряженными из-за глобальной пандемии и всего прочего. На многих этот опыт оказал травмирующее влияние. Тяжело понять, с какого конца взяться за все те мысли и чувства, которые вышли на поверхность. Иногда кажется, что вы обязаны читать, слушать и смотреть все, что только есть в интернете, лишь бы найти то, что вам нужно, — это все равно что запланировать отпуск в новом месте. Поехать в Европу или дальше? Airbnb или отель? Самолет или паром? Список вопросов не исчерпывается до тех пор, пока вы не бросаете это дело и не решаете поехать туда же, куда и в прошлом году, лишь бы не читать больше отзывы о гостиницах, иначе вы рискуете в исступлении выкинуть компьютер из окна.

Даже мне, психологу, пришлось немало помучиться в полном смятении из-за изнурительных интернет-поисков компонентов эффективного управления стрессом. Я хотела разобраться с этим раз и навсегда спе-

циально для вас. Я прочитала весь интернет (ладно, обошлось без этого, я положилась исключительно на свои знания, полученные благодаря клинической подготовке, и опыт) и разработала действенный и доступный подход. Я поставила цель, чтобы эта книга получилась…

— Во-первых, научно обоснованной, то есть я хочу показать вам то, что действительно работает и доказано наукой. Я не хочу тратить ваше драгоценное время на нечто бесполезное.
— Во-вторых, короткой. Я хочу, чтобы вы доставали ее где угодно и когда угодно, чтобы она стала частью вашей повседневной жизни. (Может быть, я даже замечу вас, незнакомца, изучающего мою книгу в метро! Обещаю, что буду стоять в сторонке и не стану подкрадываться и проверять, действительно ли вы читаете или просто клюете носом.) И тогда перемены гарантированы. Если бы я написала что-нибудь толщиной с «Войну и мир», то вы бы прочитали такую книгу один раз — может быть — и положили ее подпирать дверь.

А почему вам вообще стоит меня слушать? Я клинический психолог и работаю с беженцами с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Все люди, которых я лечу, выжили после пыток, войн или сексуального насилия. Это замечательная работа, и мне

очень повезло, что я для нее гожусь. Будьте уверены, что я кое-что знаю о стрессе и сопротивляемости ему. Я работала с беженцами и клиницистами по всему миру, например в лагерях северного Ирака, где обучала психологов работе с женщинами и девочками-езидами, которые страдали от ПТСР после плена ИГИЛ, и помогала психологам у себя на родине (в Лондоне) лечить выживших и родственников тех, кто погиб на пожаре в Grenfell Tower.

Но я не только психолог, я еще и человек, такой же, как вы. Я точно так же, как и вы, смеюсь, плачу и совершаю глупости. *Постоянно*. Как и вы, я взбираюсь на свою гору стресса. Я могу окрикнуть вас и предупредить об огромной расщелине впереди и кинуть надежную веревку. Но я и сама падаю в свои трещины и выбираюсь из них с помощью инструментов и техник, которые вы найдете в этой книге. Они преобразили мою жизнь. Я делюсь ими с друзьями и сожалею, что не знала о них, когда была моложе.

Когда я начала писать книгу, то никогда не слышала о COVID-19, локдаунах, самоизоляции и всех остальных терминах, которые теперь праздно слетают с нашего языка, как будто мы всю жизнь только ими и пользовались. У меня никогда не было таких тесных отношений с санитайзером для рук.

Я чувствовала себя так же, как и все остальные, — подавленной и напуганной. Это глобальное потрясение оказалось новым для нас, и возникшие ограничения были совсем не похожи на прежнюю жизнь, какой

мы ее воспринимали. Но я узнала от беженцев, с которыми работала, что весь остальной мир давным-давно страдает от потрясений и травм. Нам просто повезло, что мы так долго этого избегали. В сердце человеческого опыта лежат радость и эмоциональная боль. Мы не можем получить одно без другого. Мы должны выделять внутри пространство для печали точно так же, как мы освобождаем его для счастья.

Быть стрессоустойчивым не значит избегать эмоциональной боли. Это значит научиться освобождать место для всех человеческих переживаний перед лицом стресса. Это значит обратиться не вовне, а внутрь, к своим эмоциям — нравятся они вам или нет. Это значит больше не бежать от своих чувств. Вы можете себе представить, что бы вы тогда ощутили? От какого груза вы бы себя освободили, если бы сосредоточились на важных для вас вещах и перестали воевать со своими болезненными эмоциями? А если вы смогли бы направить энергию на то, что может сделать вашу жизнь радостнее и осмысленнее?

Для этого вам понадобится эта книга. Вы взяли ее по какой-то причине. Вас заинтересовала возможность жить по-другому. Может быть, в корне изменившее жизнь потрясение в виде пандемии привело вас к вопросам о том, как вы проживаете свою жизнь и чего вы хотите от будущего. Здесь вы найдете инструменты и техники, которые помогут вам начать думать лучше, чувствовать себя лучше и жить лучше. Вы глубоко погрузитесь в действительно важные для вас темы

и научитесь поступать в согласии со своими истинными ценностями. Вы найдете способ не только выживать, но и процветать. Я знаю, мой метод работает, потому что я обучила ему огромное количество таких же людей, как вы.

Вы не можете избежать взлетов и падений — так же, как и я. Но мы можем вооружиться навыками навигации на этих крутых поворотах, чтобы преобразить свою жизнь. Это как минимум находится под нашим контролем.

Итак, начнем?

Как пользоваться книгой

Не открывайте последнюю страницу, чтобы узнать, чем она закончится, — книга для этого не подходит. Она маленькая и компактная, поэтому можно вас попросить сперва прочитать ее полностью? А потом вернуться к самым полезным главам в любом порядке, в каком вам захочется.

Мне бы хотелось, чтобы вы могли носить книгу с собой повсюду — запихивать ее в сумку, класть в карман и обращаться к ней каждый раз, когда жизнь покажется невыносимой. Например, когда вы прячетесь в туалете во время семейного ужина, психуете, разгребая архивный шкаф на работе, или просто стоите в очереди в супермаркете. Я надеюсь, что у нее обтреплются и загнутся уголки от частого использования, потому что она станет вам надежным другом, который всегда готов предложить мудрый совет.

Первая глава («Как управлять своим разумом») предлагает исчерпывающие сведения о мозге и его работе. Это самая актуальная информация для тех, кто хочет приручить свой разум. В следующих шести главах («Как думать лучше», «Как чувствовать лучше», «Как изменить

точку зрения», «Как быть здесь и сейчас», «Как жить лучше», «Как начать действовать») мы сконцентрируемся на вашем мышлении, эмоциях и действиях — это ключевые элементы психологической гибкости. Я надеюсь, что к концу книги вы сможете мысленно наклониться вперед и достать до кончиков пальцев. Я добавила еще две главы («Как быть сострадательными к себе» и «Как понять себя»), потому что многолетний опыт работы показал мне, что это два важнейших способа вернуть себе благополучие.

Я не коснулась многих тем, которые оказывают положительное влияние на стресс, таких как сон, питание, физические упражнения — тройка сильнейших игроков на этом поле. Вместо них я сосредоточилась на вашем внутреннем мире и эффективной навигации в этом пространстве, чтобы вы смогли заниматься тем, что для вас действительно важно. Получив навыки, которые не дадут мыслям и чувствам похищать вас из настоящего момента, вы с большей вероятностью сможете делать что-то по-настоящему значимое.

Ладно, довольно болтовни, давайте начинать.

ГЛАВА 1

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ РАЗУМОМ

> Раньше я думал, что мозг — самый потрясающий орган человеческого тела, пока меня не осенило: мне же об этом кто-то говорит.
>
> *Эмо Филипс, комик*[1]

Самая действенная вещь, которой я делюсь на сеансах психотерапии, — это принцип работы мозга. Если вы хотите извлечь из мозга максимум пользы, то вам стоит побольше узнать об этой штуке, которая сидит у вас между ушами. Это самая мощная в мире машина, хотя мы толком и не знаем, как ею управлять. Кто-то должен нам выдавать к ней инструкцию сразу после рождения. Читайте дальше — и вы узнаете о мозге все, что нужно.

НАЧАЛО

Вернемся мыслями в прошлое. Представьте, что вы пещерная женщина, сидите у входа в свою пещеру и наслаждаетесь прекрасным закатом с легкой улыбкой на лице.

Теперь представьте, что вас разрывает на кусочки медведь, который прятался за деревьями неподалеку. Потому что именно это и происходило с людьми, которые сидели себе спокойно и ни о чем не думали. Их загрызали медведи. Или львы. Или еще какие-нибудь звери, которые были не прочь закусить человечинкой.

Наши предки смогли выжить и передать свои гены, потому что сохраняли сверхбдительность и поджидали опасность отовсюду. Ну и нервные были ребята. Но это было разумно, если учесть реальные угрозы для физического выживания в те времена. Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть.

И неважно, что гораздо чаще вы видели в углу пещеры не змею, а ручку от сумки (у них же были сумки, да?), все равно безопаснее было оставаться крайне, крайне осторожным. Именно поэтому ваш мозг превратился в высокочувствительное устройство, действующее по принципу «не дай себя убить». Это его работа, и благодаря ей наши предки выжили, а мы с вами сейчас находимся здесь. Что ж, большое спасибо, предки.

Но вот все стало сложнее. Когда люди начали селиться группами с целью выживания, дела у них пошли лучше. Им реже угрожали опасности, они жили и передавали свои гены потомкам.

И к этому времени у наших пра-пра-пра-пра- и так далее бабушек появился еще один важнейший повод для беспокойства — не быть отвергнутыми группой. Мы просто не могли бы выжить в доисторических

условиях в одиночку: кто нам добудет ужин, если мы одиноки и несчастны? Точно так же сегодня мы отправляем кого-нибудь в супермаркет, пока сидим на самоизоляции. Или страдаем от похмелья.

ГОТОВНОСТЬ К СТРАХУ

Ваш мозг постоянно находится в режиме готовности к страху, а ответственность за это несет одна маленькая штучка под названием амигдала. Амигдала — орган не больше миндального ореха. Она приводит организм в действие, если думает, что перед вами возникла прямая и явная угроза. Она кричит во все горло: «Это не учебная тревога!» Этот отдел мозга развился самым первым, и превыше всего он заинтересован в выживании, потому что раньше все остальное не имело значения. Ваша амигдала приводит мозг и тело в состояние повышенной бдительности, запуская рефлекс «бей или беги». Амигдала важна, потому что помогла людям выжить и эволюционировать, но она не самый замысловатый протагонист в вашем мозге. Она сначала действует, а потом даже не утруждает себя вопросами.

Реакция «бей или беги» появилась в ходе эволюции для того, чтобы поддерживать вам жизнь. Если вы чувствуете опасность, вам нужно либо уносить ноги, либо вступать в бой — все ваши физиологические реакции готовы к такому исходу. Мышцы напрягаются, сердце начинает биться быстрее, дыхание становится поверхностным, мысли бешено крутятся… погодите…это что,

описание тревоги? Да. У тревоги точно такие же симптомы, потому что это, в сущности, одно и то же. Ваш мозг точно так же реагирует на угрозы и стресс современного мира (страх перед коронавирусом, боязнь потерять работу, семью, статус, деньги, здоровье, отношения и т. д.), как и на нападение медведя. Таким образом, волнение перед выступлением с речью на глазах у начальника или обдумывание кризиса в отношениях может запустить реакцию «бей или беги».

МУДРАЯ ЖЕНЩИНА У ВАС В ГОЛОВЕ

Как было бы хорошо, если бы у нас в мозге жила добрая подруга, которая могла бы успокаивать амигдалу и разбираться со стрессом… Так ведь она там и живет! Префронтальная кора (ПФК) — это мудрая женщина вашего мозга. Мне нравится представлять ее в образе Мишель Обамы, но вы можете выбрать, например, Рут Бейдер Гинзбург или Майю Энджелоу. Она располагается прямо позади лба. Если хотите, вы можете ее тихонько погладить и выразить ей свою признательность.

Благодаря ПФК мы превратились в уникальных человеческих существ. Это «новый» отдел мозга, который развился сравнительно недавно, когда мы начали жить в сложно устроенных группах. В отличие от амигдалы, это тонко организованная часть мозга. Она может решать проблемы, планировать наперед и ингибировать импульсы. Именно эта новая часть мозга помогла ученым найти вакцину от COVID-19.

ПФК имеет доступ к информации о вашем текущем положении и о событиях прошлого, поэтому она помогает вам принимать взвешенные, эффективные решения и противостоять стрессам. Проблема в том, что перед лицом опасности она реагирует медленнее, чем амигдала, которая активирует систему «бей или беги» так быстро, что вы не успеете выговорить «префронтальная кора». Но без паники, я покажу вам, как держать амигдалу под контролем, чтобы вместе с ПФК-подругой добиваться наилучших результатов.

Итак, ПФК — просто замечательная штука, но (всегда есть какое-нибудь «но») ее способность продумывать возможные события в будущем (то есть механизм решения проблем) и доступ к опыту прошлого говорят о том, что эта часть мозга может мучиться воспоминаниями, страдать от предчувствия будущего и сравнивать нас с другими не в нашу пользу.

СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ

Итак, у нас появилась проблема. Наш старый мозг попрежнему готов испытывать страх, плюс появился новый мозг, который может беспокоиться как из-за будущего, так и прошлого. Но вокруг нас больше не рыскают саблезубые тигры, львы и змеи. Нас окружает кое-что похуже — современный мир.

С точки зрения разума в современном мире нас подстерегает больше опасностей, чем когда-либо. И мы реагируем на них старыми способами, что не всегда

помогает. Пещерная женщина бдительно высматривает угрозы для жизни, и наш разум делает то же самое, когда спрашивает: «Что, если у меня не получится? Стоит ли рисковать?» Пещерная женщина не станет тратить энергию, если в этом не будет острой необходимости. Современный разум убеждает нас не рисковать, если только мы на 100% не уверены в результате.

Пещерная женщина думает: «Нет, дружище, я не пойду туда на поиски пищи. В прошлый раз все закончилось очень плохо». Современный ум говорит: «Кем ты себя возомнил? Не получилось один раз, значит, не получится никогда». Добавьте сюда щепотку сравнения себя с другими в социальных сетях (потому что вы предрасположены бояться быть отвергнутыми группой) — и разум будет ощущать угрозы постоянно.

Но разум не пытается запороть ваши планы на жизнь, он всего лишь хочет спасти вас от боли, потому что эту задачу он взял на себя в процессе эволюции. Но тем самым он усложняет ситуацию. Теперь вы знаете, что разум действует из лучших побуждений и противится риску в любой форме, а значит, вы сможете эффективнее справляться с тем, что он говорит вам, чтобы его опасения вас не ограничивали. Вы можете научиться управлять амигдалой и использовать ПФК наилучшим образом, чтобы эффективно реагировать на стресс.

На протяжении книги я буду обучать вас навыкам, из которых складывается фундамент сопротивляемости стрессу в современном мире: как управлять мыслями

и чувствами, чтобы они не сдерживали вас, и как начать жить более полноценной жизнью перед лицом стресса.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Мозг развился специально для того, чтобы распознавать опасности и защищать вас от любого вреда. Это прекрасно, если за нами гонятся тигры, львы и медведи, но уже не так здорово, когда нам приходится иметь дело с угрозами современного мира.

Старый мозг («Не дай себя убить/отвергнуть») + Новый мозг («Что, если меня отвергнут так же, как в прошлый раз? / Что, если меня убьют?») + Современная жизнь («У меня не получится, я ничтожество, я не могу этого сделать») = Замысловатый разум, которым нужно правильно управлять, опираясь на научные подходы. Наклейку с такой надписью я бы приклеила себе на машину.

ГЛАВА 2

КАК ДУМАТЬ ЛУЧШЕ

Не строй себе тюрьму
из черных мыслей.

*Уильям Шекспир. Антоний и Клеопатра, акт V, сцена II**

Все начинается с разума и того, что в нем находится, — мыслей, воспоминаний и образов. Самая большая ошибка, которую на моих глазах делают люди, свершается, когда они пытаются изменить свою жизнь, не научившись сперва управлять своими мыслями. Если вы не научитесь лучше думать, то ваш разум будет постоянно уводить вас с правильного пути. В этой главе я объясню, почему ваши обычные способы разобраться с нежелательными мыслями, воспоминаниями и образами не работают и чем их можно заменить.

Теперь вы знаете, что ваш мозг предрасположен выискивать опасности и предупреждать (часто) о рисках, грозящих вашему благополучию в современном мире. Кроме того, вы знаете, что мозг прекрасно умеет

* Перевод М. Донской.

решать задачи (даже посложнее этого адского судоку). В сущности, он представляет собой машину для решения проблем, цель которой — не дать себя убить. Она оказывается кстати, когда решение проблем происходит во внешнем или физическом мире, но не годится для работы с миром внутренним.

МОЗГ СПОСОБЕН РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Вспомните какую-нибудь недавнюю проблему: вы опоздали на встречу, хотели заделать течь в крыше, нашли дырку в обуви. Ваш ум обработал эту проблему и предоставил решение? Предупредить по телефону, что вы опоздаете, вызвать кровельщика починить крышу, отнести ботинок в ремонт обуви? Все это чертовски хорошие, просто потрясающие решения. Пока что все идет нормально.

Но вот какая штука. Мы просим наш разум, который способен устранять проблемы, заняться водоворотом внутренних событий, а именно мыслями, воспоминаниями, образами, чувствами, влечениями и физическими ощущениями.

Я просто ничтожество. У меня не получится. Я не могу это сделать. Думали об этом в последнее время? Держу пари, что да. Как я об этом узнала? Потому что почти все об этом думают. Незаметно, краем глаза, бросьте взгляд на человека, который сидит рядом с вами, пока вы читаете эту книгу, — может быть, вы сейчас

на работе, дома, в метро или смотрите в окно, — и я гарантирую, что в какой-то момент его тоже одолевали подобные мысли. Может показаться, что Кэрри из IT-отдела прекрасно организовала свою жизнь, научилась никогда не терять позитивный настрой и собрала капсульный гардероб, но ее разум временами прохаживается по ней так же, как и ваш.

А что вы пытаетесь делать с оценками, сравнениями, суждениями и доводами, которые выдает ваш разум? Вы стараетесь исправить или изменить их. Вы пытаетесь отговорить себя от них или ругаете себя за то, что вообще допустили их. Разум принимает обе стороны в споре и доводит вас до того, что вы идете по улице, размахивая руками и странно бормоча себе под нос, а прохожие начинают переходить на другую сторону. Во всяком случае, мне так говорили.

МЕТОД CAGE

Попытки изменить нежелательные мысли, уклониться, отделаться или убежать от них обычно не срабатывают, но мы все равно их предпринимаем, потому что: а) мы так созданы (читайте предыдущую главу); б) общество не разрешает разделять негативные мысли; в) никто не предлагает нам альтернативных решений. Я не могу повлиять на «а» и «б», но собираюсь высказаться по поводу «в». Я назову эту попытку взять под контроль свои мысли термином CAGE («клетка»).

Change (изменить)
Avoid (избежать)
Get rid (избавиться)
Eliminate (устранить)

Эта книга не считалась бы настоящим руководством по самопомощи, если бы я не придумала акроним.

Я хочу показать вам, почему борьба с нежелательными мыслями не приносит результатов. Попробуйте выполнить мою просьбу. Не думайте о пушистом белом медведе. Просто не думайте об этом большом белом медведе, который бродит по замерзшему северу. Нет, не думайте о нем. Подумайте о чем-нибудь другом, о чем угодно, кроме белого медведя.

Ну что? Как получается? Я так и думала. Повсюду сплошные белые медведи.

Этот феномен исследовал профессор психологии Гарвардского университета Дэниел Вегнер после того, как ему попалась строчка Достоевского из заметок о путешествии по Европе[1]:

> «Попробуйте задать себе задачу: не вспоминать о белом медведе, и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться».

Вегнер решил изучить это у себя в лаборатории. Он обнаружил, что просьба подавить образ медведя на самом деле вызывала мысли о нем гораздо интенсивнее и чаще. Более того, в попытке подавить образ людям приходилось вспоминать о медведе, чтобы удостовериться, что они о нем не думают.

Вы уже поняли, к чему я веду. Чем отчаяннее мы выталкиваем нежелательные мысли из сознания, тем сильнее они к нему привязываются. Чем усерднее вы пытаетесь отделаться от «я ничтожество», «я урод», «я жирный», «я ничего не стою», «у меня не получится», тем чаще они возвращаются и бьют вас прямо по лицу. Когда вы стараетесь не думать, вам приходится проверять, что вы действительно не думаете, то есть на самом деле вы выполняете именно то действие, от которого с таким трудом стараетесь воздержаться.

КОГНИТИВНОЕ СЛИЯНИЕ

Состояние, когда вы полностью поглощены своими мыслями, называется когнитивным слиянием. Вы завязли в мыслях, как мышь, которая попалась в клейкую ловушку. Проблема слияния или увязания в мыслях заключается в том, что они не дают вам действовать в реальной жизни, как вышеупомянутой мышке. Мысли говорят вам, что вы можете и не можете делать, — они командуют вашей жизнью. Находясь в состоянии слияния с мыслями, вы выпадаете из настоящего момента, потому что слишком увлечены попытками загнать их в клетку. А если вы не в настоящем моменте, то вы не живете в согласии со своими ценностями и не предпринимаете эффективных действий, чтобы начать поступать иначе.

НО ЭТО ЖЕ ПРАВДА!

Смотрите, как сильно мы обеспокоены тем, что во внешнем мире правда, а что нет. И это хорошо. Мы видим красный на светофоре и думаем: «Я не стану пытаться проскочить», — и это правильно. Мы напоминаем себе, что нужно заполнить налоговую декларацию, — это разумно. Вы поняли, о чем я.

Самое главное, запомните: не имеет значения, правдивы ваши мысли или нет. Дайте себе время переварить это, потому что многим людям тяжело это принять, и они возражают: «Но это же правда!»

Мы должны отпустить желание делить мысли на истинные или нет, если они представляют собой оценки, суждения, мнения, доводы и критику. Например, вы думаете, что волнуетесь перед выступлениями на публике. Это может быть правдой. В идеале вы должны предпринять конкретные шаги, чтобы улучшить свои навыки публичных выступлений, если это для вас важно. Но чаще вместо этого происходит следующее: «У меня плохо получается выступать перед людьми, я слишком сильно нервничаю. А завтра мне нужно сделать презентацию в присутствии начальника. Я точно знаю, что все испорчу, я уже вижу, как краснею, путаюсь в словах и все коллеги сдавленно смеются надо мной, особенно Кэрри из IT-отдела. Я ничтожество, и у меня ничего не получается. После такого на повышение нечего рассчитывать. Я не могу этого вынести. Может быть, меня сократят на следующем

этапе реорганизации, который уже скоро начнется. Что, если я не смогу платить за ипотеку? Достаточно ли у меня денег на счету, чтобы выжить несколько месяцев, пока я ищу новую работу? Нужно узнать, смогу ли я рассчитывать на ипотечные каникулы. Я погуглю это, хотя мне нужно готовиться к завтрашней презентации. Возможно, мне стоит ненадолго переехать обратно к родителям. Господи, что скажут люди, если я перееду к родителям? Они подумают, что я просто жалкая! И будут правы! Я чувствую себя ужасно. Завтра позвоню и скажу, что я заболела».

Как же нам удалось перескочить с мыслей о подготовке презентации к переезду к родителям и необходимости спать в гостевой комнате рядом с пыльным велотренажером? Это произошло из-за слияния с самокритикой и осуждением. Возможно, по аналогии с этим примером, вы и правда нервничаете перед аудиторией. Может быть, вам стоит над этим поработать. Но, сливаясь с мыслями, вы мгновенно включаете автопилот, и этот поток уносит вас в бездну отчаяния, что сильно ограничивает любые полезные действия, которые вы могли бы предпринять, чтобы улучшить навыки выступления на публике. Этот прием — уклонение — работает в краткосрочной перспективе. Вы чувствуете себя чуточку лучше. Но не надо быть гением, чтобы понять, что в результате регулярного уклонения наша жизнь в долгосрочной перспективе становится стесненной и ограниченной. И я знаю, что вам этого совсем не хочется, потому что у вас в руках моя книга.

ЕСТЬ ДРУГОЙ СПОСОБ

Слушайте. У меня есть важная новость. Вы не обязаны принимать на веру всю эту ерунду, которую разум говорит о вас, и не должны избавляться с помощью метода CAGE от всего, что происходит в вашей голове. Да-да, сама знаю! Поразительно. Для меня это стало настоящим открытием. Я рассказала об этом подруге, которая тоже размахивала руками и бормотала себе под нос, и ей тоже это помогло…

Вы можете научиться лучше управлять своими мыслями, не загоняя их в клетку, а меняя свои отношения с ними. Это решающий момент. Вы можете обдумывать мысль, но не идти у нее на поводу. Аристотель писал: «Признаком образованного ума является способность забавляться мыслью, не соглашаясь с ней». Запомните это. Всегда полезно держать наготове высказывание Аристотеля. Если будете тренироваться, то тоже так сможете.

Воспринимайте мысли как назойливого гостя на званом ужине. Вы не хотели его приглашать, но он притащился вместе с вашей коллегой Бриджит, и вам уже от него никуда не деться. Теперь вы можете весь вечер глядеть на него в надежде, что он уйдет (он этого не сделает), но тогда вы не сможете уделить внимание другим гостям, как вам того бы хотелось. Или попробуйте другой подход. Станьте гостеприимным хозяином для непрошеного посетителя, даже если не хотите этого. Вы будете вежливы, одарите его самой обаятельной улыбкой, предложите чудесный коктейль и канапе (до чего изысканные ужины вы закатываете, хочу я вам сказать)

и продолжите общаться с другими гостями, следя за тем, чтобы все отлично повеселились. Лучше провести вечеринку так, чем мрачно планировать, как бы запереть неприятного гостя в туалете на первом этаже, пренебрегая при этом остальными друзьями. А ведь им всем очень хочется, чтобы их угостили мини-веллингтоном из говядины и спросили, как идет ремонт. То же самое можно проделать с нежелательными мыслями. Спокойно пообщайтесь с ними — и вы освободите себя от необходимости вышвыривать их за дверь.

ОБЕЗВРЕЖИВАЕМ МЫСЛЕБОМБЫ

Так что же вам делать? Традиционные когнитивные методы, когда вы ищете доказательства за и против возникшей мысли, иногда неплохо работают. Но они могут загнать вас в ловушку, заставив отговорить себя от своего мышления, и вы не сможете убежать от своего разума, особенно когда речь идет о суждениях о вас самих. Он всегда будет находить для вас новые виды пыток.

Решение в том, чтобы создать пространство между думающим (вами) и мыслями. Тогда вы сможете выбрать, что делать с мыслью, и не позволите ей издеваться над вами. Скажу честно, если вы научитесь эффективно управлять мыслями, то сможете преобразовать свою жизнь. Вы (а не ваши мысли) встанете у руля.

Чтобы создать это пространство между вами и мыслями, которые тут и там взрываются, как бомбы, их необходимо обезвредить. Для этого нужно отключить

их от энергии или отвязать себя от них. Напомню, что это не значит оценивать правдивость этих мыслей.

Ниже я собрала несколько своих любимых обезвреживающих упражнений. Их цель — помочь вам отступить на шаг и посмотреть, идете ли вы на поводу у мыслей, приближаетесь вы к своим ценностям или отдаляетесь от них (подробнее об этом позже). Иногда ужасные мысли уходят сами собой. Считайте это удобным побочным эффектом обезвреживания, а не его основной целью, иначе вскоре вы начнете проклинать меня за то, что не помогла вам избавиться от мыслей. Вопрос всегда заключается в том, помогает ли мысль вам предпринимать действия и жить насыщенной, наполненной смыслом и энергией жизнью.

Итак, хватайте набор для обезвреживания мыслебомб и читайте дальше.

У МЕНЯ ЕСТЬ МЫСЛИ

Это один из моих любимых способов отключиться от самобичевания и оценочных суждений[2]. Попробуйте и вы.

- Вызовите самое негативное самоосуждение, которое только мог выдумать ваш разум. Например, «я ничтожество / самозванец / жирный / ничего не стоящий» — вариантов море.
- Позвольте этому суждению на тридцать секунд или одну минуту как следует вонзить в вас свои

клыки. Понаблюдайте за своими ощущениями, пока вы поддаетесь мысли.
- Теперь поставьте фразу «У меня есть мысль, будто…» перед своим суждением. Теперь это звучит так: «У меня есть мысль, будто я ничтожество / неумеха / самозванец и так далее». Если вы можете записать это, так будет даже лучше.
- Чтобы дойти до ниндзя-уровня обезвреживания, попробуйте добавить еще одно предложение: «Я замечаю, что у меня есть мысль, будто я…»

У вас должно получиться примерно следующее.

- Я самозванец.
- У меня есть мысль, будто я самозванец.
- Я замечаю, что у меня есть мысль, будто я самозванец.

Что вы заметили? У вас появилось ощущение, что между вами и мыслью возникла дистанция? Вы чувствуете, что мысль не так сильно вас захватывает? Теперь, когда это пространство появилось, для каких новых действий оно освободило вам руки?

СПАСИБО, РАЗУМ

Иногда мне кажется, что разум достает меня звонками, как люди, которые звонят на стационарный телефон (ужас, правда?) и считают, что вы недавно

попали в аварию. Разум проворачивает те же приемы, но вы перестанете попадаться на этот крючок, если научитесь благодарить его за усилия, а не воевать с ним[3]. Кроме того, дайте своему разуму имя, чтобы повысить эффективность обезвреживающих упражнений.

Разум. Привет, это я. Думала, ты переживаешь.

Вы. Привет, Шейла. Спасибо, но у меня все хорошо. Я ценю, что ты пытаешься помочь мне, сидя начеку со своей длинной антенной судного дня, но я правда сама разберусь.

Разум. Ха! Так не пойдет. Так легко ты от меня не отделаешься. Если ты прямо сейчас как следует не попереживаешь о надвигающейся на тебя гибели, к завтрашнему утру с тобой уже будет покончено.

Вы. Спасибо за мысль, Шейла. Я вижу, как сильно ты стараешься помочь. Хочешь еще что-нибудь добавить?

Разум. М-м-м… да… дай подумать…

Вы. Послушай, дорогуша, у меня много дел. Позже поболтаем, хорошо?

ПЕНИЕ И СМЕШНЫЕ ГОЛОСА

Это еще один способ отключить энергию от мыслей. Возьмите какую-нибудь проблемную мысль и громко пропойте ее[4]. Многим нравится выбирать для этого

мотив Happy Birthday, но я предпочитаю Mamma Mia. Неважно, какую мелодию выберете вы. Пропойте ее в разном темпе и посмотрите, что от этого станет с мыслью.

Похожий способ состоит в том, чтобы проговаривать мысль смешным голосом персонажа из фильма, мультика или голосом знаменитости. Разве голос мистера Бина не придумали специально для этого упражнения? Попробуйте сказать фразу «Я совершенно конченый человек» его голосом и посмотрите, как изменятся ваши отношения с этой мыслью.

Разумеется, я не прошу вас насмехаться над собой — таким образом вы лишь пытаетесь воспринять свои мысли просто как мысли, а не как заповеди, данные на склоне горы.

ЛИМОНЫ

Более 100 лет назад психолог Эдвард Титченер открыл, что, если слово повторять очень много раз подряд, оно теряет смысл[5]. Он экспериментировал со словом «молоко», но мне больше нравятся «лимоны». Или «вилка». Вилка — ужасно глупое слово.

Теперь попробуйте вы. Произнесите слово «лимон» 40 раз. Надеюсь, вы сейчас не едете в автобусе. Что произошло? Уверена, что это слово превратилось в серию бессмысленных звуков. А в таком случае оно теряет ассоциации и эмоциональную значимость.

Возможно, лимоны, молоко и вилки не вызывают у вас проблемных ассоциаций и не дают эмоциональной нагрузки, но думаю, что слова и фразы, которыми вы привыкли критиковать себя, на это способны: «тупой», «жирный», «никчемный», «ужасный человек».

Теперь проделайте это упражнение со своим самокритичным суждением. Повторите его не меньше 40 раз, чтобы лишить эмоциональной силы. Вы не пытаетесь убедить себя, верно или ошибочно это суждение. Вы просто хотите забрать власть у слов, которые извергает ваш внутренний критик.

Что вы заметили? Сила этих слов изменилась? Если вам подошла эта техника, то попробуйте повторять упражнение два раза в неделю. Но лучше не делать этого на встрече с руководством, тихо повторяя себе: «Неудачник».

НОСИТЕ МЫСЛИ С СОБОЙ

Запишите свои проблемные мысли на небольшом листочке и положите в сумку или кошелек[6]. Эти мысли могут быть неприятными и болезненными, но вопрос в том, готовы ли вы носить их с собой и воспринимать как то, чем они являются, — набор слов, которые не диктуют вам, что вы можете, а что нет. У меня в кошельке лежит листочек с надписью: «Я ужасный психотерапевт». Это может быть или не быть правдой, но я все равно каждый день иду на работу, чтобы

помогать людям. Когда возникает эта мысль, я думаю о записке у себя в кошельке, принимаю ее и иду дальше делать то, что для меня важно. Это всего лишь мысль.

КИНОТЕАТР У ВАС В ГОЛОВЕ

Все это время мы говорили о мыслях, но, разумеется, не все думают просто словами. Мы видим яркие образы (мечты, фантазии, воспоминания) и можем слиться с ними так же, как и с мыслями.

Образы оказывают более сильный эффект на мозг, чем слова. Когда мы видим что-то объемное перед своим мысленным взором, мы испытываем более сильные эмоции, чем при обдумывании мысли словами.

Образы в вашей голове могут захватить вас так же, как и мысли. Например, мозг способен воспроизвести сложную беседу с партнером, от которой вам станет безнадежно уныло, или создать правдоподобный фильм о том, как вы теряете работу, дом, детей и хомячка, и до краев наполнить вас тревогой. Разуму нравится предсказывать преимущественно катастрофы (напомню, что он пытается оберегать вас и быть хорошим другом) и затем проигрывать их у вас в голове в искрящихся ярких красках, украсив огромной надписью: «Сделай с этим что-нибудь сейчас же».

Точно так же, как вы отталкиваете от себя нежелательные мысли, вы отталкиваете и образы, которые

не хотите видеть. Возможно, на какое-то время это помогает — мысли и образы уходят ненадолго, но, как показал наш любимый пушистый белый медведь, они возвращаются с большей интенсивностью и частотой. Вместо того чтобы растрачивать свою драгоценную психическую энергию на подавление мыслей и образов, попробуйте выполнить упражнения, чтобы обезвредить кино у себя в голове.

Напомню, что вы не пытаетесь отделаться от образов, потому что они для вас нежелательны, вы просто хотите их увидеть такими, какие они есть.

Важно: если вам причиняют страдания очень болезненные образы из прошлого, связанные с такими событиями, как насилие, жестокость или нападение, то я настоятельно рекомендую обратиться за профессиональной помощью и не пытаться самостоятельно справиться с интрузивными явлениями с помощью описанных ниже техник.

ЭКРАН ТЕЛЕВИЗОРА

Представьте, как вы помещаете беспокоящий вас образ на экран телевизора или в телефон[7]. Теперь поиграйте с ним. Переведите картинку в черно-белую гамму, переверните вверх ногами, создайте помехи. Проматывайте вперед или назад с удвоенной скоростью. Ваша цель — не заставить образ исчезнуть, а просто понять, что это всего лишь картинка, которая не может вам навредить.

ПРЕВРАТИТЕ ОБРАЗ В ТРЕЙЛЕР

Представьте, что вы пришли в кино и смотрите трейлер к фильму из своих образов. Пусть он будет максимально дурацкий, с до нелепости трагической озвучкой: «На этот раз Хелен с треском провалится и потеряет все, чем дорожит. Смотрите скоро на экране у вас в голове».

ПРОЕЦИРУЙТЕ

Набрасывайте свой образ везде и всюду — проецируйте его на стену, рекламный щит или представляйте в виде картины на стене в гостиной.

МНЕ НЕОБХОДИМО ОБЕЗВРЕЖИВАТЬ ВСЕ ПОДРЯД? ПОХОЖЕ, ПРИДЕТСЯ ПОТРУДИТЬСЯ...

Вы не должны обезвреживать все. Более того, сливаться с мыслями может быть даже весело, — например, когда вы читаете книгу или смотрите фильм. С этими образами приятно слиться, как и позволить им захватить себя. Почему бы и нет? Если это не мешает вам жить в согласии со своими ценностями (мы поговорим об этом позже), тогда — вперед. Будет не слишком весело, если во время просмотра сцены, где Люк вот-вот уничтожит Звезду Смерти, вы будете говорить себе: «Это всего лишь нагромождение пластиковой бутафории, и нет никакой далекой-далекой галактики». Вы хотите полностью погрузиться в эти образы и поверить,

что вы настоящий джедай и можете с помощью Силы призвать пульт с другого конца кофейного столика. Проблемы начинаются тогда, когда вы настолько увлеклись мыслью о том, что стали джедаем, что перестали ходить на работу, общаться с семьей и друзьями и тратите все время на постройку модели звездного истребителя X-Wings в натуральную величину из картонных коробок и фольги.

Главное правило — обезвреживать мысли, которые не приносят вам пользу и не помогают становиться тем человеком, которым вы хотите быть. Когда вы увлекаетесь самокритичными мыслями, они мотивируют вас усерднее работать? Возможно, на короткий срок, но обычно этот эффект неустойчивый. Может быть, вы начнете лучше справляться с работой, станете внимательнее к партнеру или другу. Но если вы хотите по-настоящему измениться, спросите себя, какой подход заставит вас *реально* начать действовать. Вы пойдете на поводу у мысли «я ужасный человек» или обезвредите ее и предпримете осознанный шаг в соответствии с вашими ценностями, чтобы улучшить свою жизнь?

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ

На этом моменте большинство людей прищуривают глаза и с подозрительным видом спрашивают меня: «А что вы тогда скажете о позитивном мышлении?» Или говорят: «От аффирмаций мне становится лучше.

Я не хочу отказываться от того, что приносит мне пользу». Да, что-то из этого полезно. Все зависит от контекста: когда и почему вы пользуетесь этими техниками. Иногда вполне нормально сливаться с мыслями вроде «я офигенно классно паркуюсь» или «я великолепно справился с собеседованием». Но ими можно увлечься до нездоровой степени: «Я настолько потрясающий водитель, что могу вести машину в пьяном виде» или «Я настолько хороший хирург, что могу не следовать запрету на незаконное изъятие органов». Некий Дональд Трамп — хороший пример нездорового слияния с позитивным мышлением.

Вопрос в следующем: помогает ли слияние с вашими мыслями вести ту жизнь, которая вам нужна, и быть тем человеком, которым вы хотите себя видеть? Таким образом, если позитивное мышление вам подходит, пользуйтесь им, но в меру. В большинстве случаев компульсивное позитивное мышление — это способ замаскировать мрачные, трудные чувства и эмоции. И знаете что? В результате ничего хорошего из этой затеи не получается.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Вы сможете преобразовать свою жизнь, если измените отношения с мыслями, воспоминаниями и образами, которые пребывают у вас в голове. Научившись видеть в них просто когнитивные события вместо приказов внутреннего диктатора, вы отключите от них энергию и предоставите себе свободу.

ГЛАВА 3

КАК ЧУВСТВОВАТЬ ЛУЧШЕ

Наши чувства — это истинный путь к знанию.

Одри Лорд[1]

Вы хотите **чувствовать себя лучше** или хотите научиться **лучше чувствовать**? Первый вариант касается желания испытывать только позитивные эмоции. Второй говорит о стремлении проживать все эмоции, когда они к вам приходят, и полноценно чувствовать жизнь со всеми ее недостатками. Угадайте, какой из них мы сейчас с вами разберем. Сопротивляемость не подразумевает побега от эмоций, но и не позволяет им полностью брать власть в свои руки: она учит быть гибкими и податливыми, чтобы вы могли вести себя так, как вам необходимо. Остановитесь на минутку и представьте, что вы освободили пространство для всех возможных эмоций, которые сегодня посылает вам мир, — тревога, печаль, вина, счастье, радость, огорчение, нетерпение, — и не теряете способность делать то, что имеет

для вас значение. Продолжайте читать, и вы узнаете, как повысить свою сопротивляемость и стать устойчивее.

ЭМОЦИИ: ТОЛЬКО ФАКТЫ

Эмоции — это комплексные физиологические изменения, которые исходят из среднего мозга. Когда происходит какое-то событие — оно может быть внутренним, например воспоминание или мысль, и внешним, например ссора или плохие новости, — мозг регистрирует его как нечто заслуживающее внимания. Затем он подготавливает вас к реакции и ответным действиям, и все это происходит настолько быстро, что вы даже не успеваете сказать: «У меня все хорошо! А ты как?»

Вокруг количества человеческих эмоций не утихают споры, но давайте остановимся на шести базовых:

- страх,
- гнев,
- отвращение,
- грусть,
- удивление,
- радость.

Какие из них вам нравятся? Радость? И мне. Удивление тоже ничего, только если мы случайно находим под диваном бриллиант, а не скорпиона в обуви. Что же касается остальных, то они так себе, но эволюция вложила

в нас способность их испытывать. Повторюсь, в них нет ничего плохого, ведь они помогали нам выживать. А знаете, что самое странное? Мы все тоскуем по эмоциям. Мы ищем впечатления, которые заставят нас чувствовать себя определенным образом: смотрим комедии, чтобы испытать радость, ужасы, чтобы испугаться, и «Инопланетянина», чтобы испытать чрезвычайное потрясение и полное опустошение. И кто из нас не бездельничал под Joy Division, чтобы стать одним целым с их грустью? Для человека свойственно искать удовлетворение чувств в музыке, искусстве и литературе, но мы испытываем удовольствие только в том случае, если можем контролировать количество эмоций и способ, которым их испытываем. Настоящие проблемы не приходят с эмоцией как таковой, а возникают из-за попыток от них избавиться, когда они возникают без предупреждения.

ЧИСТАЯ БОЛЬ VS ГРЯЗНАЯ БОЛЬ

О счастье распространяют много ложной информации. Пожалуй, навязчивее всего нам пытаются втолковать, что нормальное для человека состояние — это ощущение счастья. Посмотрите на список выше еще раз: он не трещит по швам от приятных ощущений, не так ли? Более 30% списка приходится на то, что мы назвали бы негативными эмоциями. Мы не смогли бы выжить, если бы проводили время, счастливо ни о чем не беспокоясь. Теперь, когда мы испытываем так называемые

естественные и нормальные негативные эмоции, которые оказываются полностью уместными, мы думаем, что от них следует избавиться. Представьте, что вы потеряли работу или отношения, один из ваших родителей оказался смертельно болен, — разве в этом контексте не будет уместным чувствовать грусть, тревогу, страх? Давайте назовем это чистой, нормальной эмоциональной болью, которая бесплатно прилагается к человеческой жизни.

Проблемы начинаются в том случае, если мы пытаемся загонять в клетку (изменять, избегать, избавляться, устранять) чистую боль, неэффективно с ней работая. Таким образом вы создаете новый вид боли — грязную боль. Она появляется, когда вы пытаетесь заглушить чистую боль, тем самым усиливая ваше страдание: например, избегаете отношений, слишком много пьете или едите, чтобы улучшить свое самочувствие, или закрываетесь настолько, что ваша жизнь становится ограниченной. Как это ни странно, те действия, которые вы выполняете для осуществления контроля над чистой болью, начинают контролировать вас и загоняют вашу жизнь в рамки. В результате вы испытываете изначальную чистую боль, например грусть из-за оборвавшихся отношений, плюс новую грязную боль, например проблемы с алкоголем, что только усугубляет ваше исходное эмоциональное состояние и не дает вам жить той жизнью, которую вы для себя хотели. Воспринимайте это следующим образом: чистая боль неизбежна, если вы позволяете

себе хоть что-то любить в жизни. Грязная боль опциональна, если вы владеете навыками работы с чистой болью.

ЭМОЦИИ — ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ НАДУВНЫЕ МЯЧИ

Выслушайте меня, потому что это очень полезный способ восприятия эмоций[2]. Вы когда-нибудь пробовали на отдыхе, развлекаясь в бассейне, толкать под воду надувной мяч? Вам ведь пришлось потратить очень много энергии, чтобы не дать ему всплыть на поверхность? В этот момент вы вряд ли занимались чем-то еще. А что случилось, когда вы его отпустили? Он выскочил из воды и ударил вам прямо в лицо с утроенной силой. Отдыхающие у бассейна от души над вами смеялись, пока вы делали вид, что именно на такой эффект и рассчитывали.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОПУСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, ТО ДЕЛАЙТЕ ЭТО

Если вы отталкиваете от себя эмоции, которые вам не нравятся, то вы: а) получите ими снова прямо по лицу, как надувным мячом; б) упустите все остальное в своей жизни, потому что потратите всю энергию на устранение ощущения, которое не хотите испытывать. Эту попытку отделаться от эмоций называют эмпирическим избеганием.

Это нежелание сохранять контакт с неприятным внутренним опытом, даже если уклонение от него причиняет в итоге еще больше страданий.

Чем чаще я об этом думаю, тем больше понимаю, что хроническое выталкивание нежелательных эмоций лежит в основе многих ненужных видов страданий. Да, стратегии избегания эмоций хорошо срабатывают на короткое время, поэтому мы продолжаем на них полагаться. Но постепенно они снижают качество жизни и лишают вас того, что вы цените.

Неудивительно, что мы этим занимаемся. Очень немногим из нас знакомы навыки эффективной проработки эмоций. Я очень сомневаюсь, что в школах преподают предмет «Открытость к эмоциям» после сдвоенного урока математики по понедельникам. Такое впечатление, что вы можете либо загасить тяжелые эмоции приятными впечатлениями, либо полностью избавиться от них.

КЛЕТКА ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

Что из перечисленного ниже вы делаете, чтобы загнать в клетку свои чувства (чтобы контролировать, устранять, избегать их, избавляться от них)?

— Пьете.
— Употребляете наркотики.
— Едите.
— Занимаетесь сексом.

— Занимаетесь физическими упражнениями.
— Смотрите телевизор.
— Сидите в интернете.
— Критикуете себя.
— Обвиняете других.
— Избегаете близости.
— Проговариваете позитивные аффирмации.

Это не исчерпывающий список — добавьте в него свои личные стратегии преодоления стресса. Разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы время от времени заниматься этими вещами, — и я не устану это подчеркивать. Мне нравится набивать рот шоколадным печеньем перед телевизором так же, как и всем остальным. Но неприятности появляются, если вы выполняете эти действия на автопилоте, по привычке реагируя на свои эмоции. Вы ими злоупотребляете. Эти методы работают на короткий срок (поэтому мы постоянно к ним возвращаемся). Но если вы как следует к ним присмотритесь, то увидите не особенно приятные долгосрочные последствия для физического и психического здоровья. Кроме того, эти копинг-стратегии уводят вас далеко в сторону от всего, что для вас искренне важно.

ИСТОРИЯ ВАШИХ ЭМОЦИЙ

Полезно спросить себя, чему вы успели научиться в жизни, особенно в детстве, в плане эмоций. Подумайте над следующими вопросами:

— Какие эмоции были под запретом?
— Какие эмоции можно было открыто выражать?
— Что делали или говорили взрослые, когда вы бывали расстроены?
— Какими стратегиями пользовались окружающие для проработки сложных эмоций?
— Вы по-прежнему пользуетесь теми же стратегиями, которые приняли много лет назад, чтобы справляться со сложными эмоциями?

Не существует такого понятия, как безукоризненное «эмоциональное» воспитание, так что, пожалуйста, не думайте, что где-то есть люди, которые ведут идеальную жизнь и легко плывут на всех парусах через эмоциональные передряги. Все мы учимся полезным и бесполезным навыкам. Эти вопросы нужны, чтобы понять суждения, которых вы придерживаетесь, и выяснить, до сих пор ли они вам помогают.

СПРАШИВАЙТЕ СЕБЯ ОБ ЭТОМ, НО НЕ О ДРУГОМ

Ключевой вопрос, который нужно задать себе:

> «Что я готов испытывать, чтобы жить той жизнью, которой хочу?»

вместо этого:

> «Что я могу сделать, чтобы перестать это испытывать?»

Ни вы, ни я не обладаем полным контролем над эмоциями. Иногда мы можем на них влиять или избегать их, но единственное, что полностью подвластно нашему контролю, — это действия в момент появления эмоции. Представьте, что у вас на теле есть два индикатора с круговой шкалой. Первый показывает уровень эмоционального потрясения. Стрелка на нем колеблется в зависимости от того, что происходит в вашей жизни. Вас не повысили на работе, сильно заболел ребенок, умерла собака — стрелка опустится на 10 из 10 по шкале потрясений. Если в вашей жизни есть люди и вещи, которые ценны для вас, то в ней будут присутствовать эмоциональные потрясения. Представьте, что этот индикатор прикреплен у вас точно между лопатками. Вы не можете дотянуться до него и изменить положение стрелки, хотя в своих попытках сделать это уже приняли все мыслимые положения тела.

Теперь представьте, что второй индикатор прикреплен к вашему предплечью. Это индикатор вашей воли. Стрелка на нем показывает, насколько вы настроены испытывать эмоцию, какой бы она ни была. Вам легко до него дотянуться и поиграть со шкалой, вы полностью контролируете этот индикатор. Теперь у вас появился выбор. Когда происходит событие, которое неизбежно вызывает нежелательные эмоции, вы можете либо вывернуться наизнанку, пытаясь дотянуться до шкалы со стрелкой между лопатками (даже если у вас получится, вы все равно не сможете

надолго изменить свои эмоции), либо выкрутить на максимум открытость к переживаниям и принять свои чувства.

ЧТО НЕ СЧИТАЕТСЯ ПРИНЯТИЕМ

Прежде чем вы вышвырнете эту книгу в окно, грозно ворча на то, что я призываю вас чувствовать себя несчастными до конца жизни, просто выслушайте меня.

Принятие эмоций — это не необходимость терпеть и мириться с эмоциями со стиснутыми зубами. Вам не нужно пресмыкаться перед ними, примиряться с ними, с трудом выносить их, терпеть, отдаваться им, опускать руки, сдаваться или подавлять их. Все перечисленное подразумевает, что вы должны каким-то образом изменить свои внутренние переживания, — и это не имеет ничего общего с принятием.

Принятие эмоций говорит о необходимости освободить пространство для всего, что к вам приходит, даже если вы этого не хотите, не любите это и не одобряете. Принятие — это готовность прочувствовать свои эмоции, это открытость, умение подстраиваться, интересоваться и давать место любым чувствам. Но зачем вам это делать? Чтобы вы могли поступать в согласии со своими ценностями. Даже если вы испытываете неприятные эмоции, вы все равно можете делать то, что для вас важно, и не тратить попусту энергию на клетку для эмоций.

Вот что еще нельзя назвать принятием: примирение с такими ситуациями, как издевательства, насилие или несправедливость. Принятие говорит о свободном пространстве для эмоций, которые вызывают эти события, для возможности что-то изменить. Проглатывая свой гнев и страх, вы ставите себя в еще более ужасное положение. Ходить с приклеенной улыбкой на лице и говорить направо и налево: «У меня все замечательно!» — очень трудно, когда внутри вам невероятно больно. Вы ставите крест на всех стараниях боли сказать вам: «Эта ситуация вам не подходит». Стоит освободить место для этих эмоций, чтобы попробовать что-то с ними сделать и улучшить жизнь себе и другим. Что бы произошло, если бы Нельсон Мандела, Роза Паркс или Эммелин Панкхерст никогда не прислушивались к своей эмоциональной боли?

МУДРЫЕ НАСТАВНИКИ

Вместо того чтобы считать эмоции раздражающими явлениями, которые нужно контролировать, лучше воспринимайте их как мудрых наставников, которые хотят показать вам, что для вас важно до самой глубины души. В ваших болезненных переживаниях присутствует доля мудрости. Они напоминают, что имеет для вас значение. Вы не стали бы чувствовать себя грустными, злыми, испуганными или расстроенными из-за события, до которого вам нет никакого дела.

Представьте, что я умелая волшебница, лучшая на своем факультете в Хогвартсе, и умею накладывать потрясающее заклинание, которое избавляет от грусти, страха, тревоги, разочарования, нетерпения и любого другого чувства, которое вам не нравится (выкуси, Гермиона Грейнджер). Но у этих чар есть побочный эффект: вдобавок вы не сможете чувствовать радость, счастье, любовь, удовлетворение, удовольствие и все остальные эмоции, которые вам приятны. Что вы решите? Большинство людей, услышав мои условия, говорят, что не хотят накладывать на себя это странное заклятие. Никому не хочется проживать жизнь, полностью очищенную от чувств. В действительности нам нужно знать, как управляться со своими эмоциями, чтобы они не мешали нам жить жизнью своей мечты.

НЕ БОРИТЕСЬ, А ЛАВИРУЙТЕ

Вместо того чтобы сражаться со своими эмоциями, научитесь лавировать между ними. Давайте выполним упражнение для освобождения пространства для эмоций, чтобы вы попробовали ловко держать курс между ними, а не вступать в бой. Практикуйтесь понемногу каждый день и помните, вы не обязаны принимать все чувства 24/7. Всем нам нужно иногда отвлекаться или уклоняться, но все равно попробуйте освободить внутри место для некоторых эмоций, которых вы стараетесь избегать.

ОБЕЗВРЕЖИВАЙТЕ

Идея учиться на болезненных эмоциях вызывает не слишком приятные ощущения, и, наверное, читая это, вы слегка стискиваете зубы. Но для этого нам пригодятся навыки обезвреживания из предыдущей главы. Обратите внимание, что ваш разум говорит: «Я ни за что не буду этим заниматься, дорогой сумасшедший автор», и поблагодарите его за старания. Так вы сможете продолжить свое дело и приступить к упражнению. Напомню, что к вам будут подкрадываться мысли вроде «Почему я испытываю это ощущение?», «Что со мной не так?» или «Почему я так себя чувствую?». Снова воспользуйтесь своими навыками обезвреживания, чтобы отступить на шаг от деятельности разума и продолжать.

НАБЛЮДАЙТЕ

Эмоции отзываются в теле, и наблюдение за ними — это первый шаг. Давайте быстро просканируем наше тело, чтобы узнать, где возникли какие-либо ощущения. Это займет у вас около двух минут, но на это упражнение можно выделить и больше времени, если вам захочется. Наша цель не релаксация, а точное определение ощущений в теле.

- Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Обратите внимание, какие части вашего тела касаются стула, как ваши стопы касаются пола.

— Понаблюдайте за ощущениями на вдохе и на выходе.
— Понаблюдайте, как воздух наполняет ваше тело и грудную клетку, как грудь поднимается и опускается вместе с дыханием.
— Теперь попробуйте испытать чувство, которого вы обычно избегаете, например грусть, вину, страх или тревогу. Если к вам ничего не приходит, вспомните, как вы недавно испытывали нежелательную эмоцию. Постарайтесь сделать это воспоминание ярким, чтобы вы прочувствовали ощущения, как в тот раз.
— Просканируйте тело сверху вниз, начиная с головы, спуститесь вдоль шеи к плечам, грудной клетке, животу, рукам и ногам. Проверьте, какие физические ощущения вы испытываете и от каких хотите срочно избавиться.

НАЗЫВАЙТЕ

Что именно вы чувствуете? Скажите себе: «Я наблюдаю за чувством тревоги/огорчения/раздражения» — или выберите свой вариант.

Кажется, что это легко, но на самом деле мы редко обращаем внимание на свои ощущения и даем им названия. Научиться маркировать свои эмоции — это сильный опыт, особенно если вы к такой практике еще не привыкли. Попробуйте понять, какие физические ощущения вы испытываете при определенной эмоции

и как они отличаются от ощущений при другом переживании. Как вы ощущаете грусть? Чем она отличается от скуки или досады? Начните изучать ощущения, которые у вас вызывают эмоции.

ИССЛЕДУЙТЕ

Давайте попробуем ролевую игру, только не жуткую и не странную. Представьте себя ученым, который исследует ощущения в теле (мне нравится представлять себя в образе солидной леди эпохи королей Эдуардов в большой шляпе и с сачком в руках) и никогда ни с чем подобным не сталкивался в жизни. Спросите себя:

- — В какой части тела я испытываю это ощущение?
- — Если я обрисую вокруг него контур, то какая фигура получится?
- — Какого оно цвета?
- — Какая у него текстура?
- — У него есть температура: оно горячее или холодное?
- — Чувствую я его ближе к поверхности или глубоко внутри?
- — Оно движется или сидит неподвижно?

Постарайтесь заметить все физические качества этого ощущения, какие только сможете прочувствовать.

ДЫШИТЕ

Когда вы пронаблюдаете все качества этой эмоции, попробуйте продышать свои ощущения и освободить для них пространство. Представьте, что вы можете расшириться вокруг этого ощущения, расчистить для него место. Вам не нужно делать что-то еще, просто попробуйте посидеть вместе со своим чувством.

БУДЬТЕ НЕБОМ

Для этого упражнения положитесь на свое воображение как на верного союзника. Представьте, что вы небо, а погода символизирует ваши эмоции[3]. Иногда погода чудесная, иногда отвратительная. Она постоянно меняется, и небо всегда дает ей место развернуться. Точно так же, как погода не может причинить вред небу, как бы сильно она ни бушевала, так и ваши эмоции не могут навредить вам. От них становится неприятно? Да. Они нежелательны? Да. Вы их не приглашали? Да. Они могут причинить вред? Нет.

БУДЬТЕ НЕЖНЕЕ

Приступить к освобождению пространства для эмоций после того, как вы в течение всей жизни старались делать совершенно противоположное, — большое начинание, которое оказывает сильное впечатление. Будьте добрее к себе во время этого процесса. У вас

будут возникать неприятные воспоминания и мысли — это нормально и ожидаемо. Попробуйте понять, что говорят вам эти болезненные переживания о том, чем вы дорожите. Представьте, что вы можете быть нежнее к своим эмоциям, оберегать их, как хрупкую бабочку или плачущего малыша.

ОЩУЩЕНИЯ МОГУТ ИЗМЕНИТЬСЯ. ИЛИ НЕТ

Как и в случае обезвреживания мыслей, приятный побочный эффект принятия эмоций заключается в том, что болезненные ощущения могут уйти сами собой. Хотя вам, разумеется, этого хочется, не ждите, что так будет происходить всякий раз, и не делайте это своей конечной целью. Иначе вы опять скатитесь к состоянию неприятия эмоций. Здорово, если они меняются, но, если нет, тоже хорошо.

ПОПРОБУЙТЕ СЕРФИНГ

Иногда эмоции заставляют нас испытывать нетерпеливое желание что-нибудь с ними сделать, и чаще всего эти поступки связаны с изменением своего опыта или ситуации, в которой мы оказались. Мы поддаемся побуждению съесть целую плитку шоколада, выпить третий мартини, накричать на кого-нибудь, кто нас бесит, или посмотреть в интернете фотографии детенышей панды (да, я слышала, что так тоже

делают) вместо того, чтобы сделать что-то действительно для нас значимое. В результате того, что мы поддаемся порыву, нежелательное чувство уходит, и мы приучаем себя поступать в будущем таким же образом.

Конечно, если ни один из этих вариантов поведения не мешает вам проживать жизнь в согласии с вашими ценностями, продолжайте набивать рот шоколадом, напиваться и смотреть на медвежат. Но я подозреваю, что если вы чрезмерно увлекаетесь и идете на поводу у каждого порыва, то у вас что-то разладилось.

Мы поддаемся нетерпеливому желанию, так как нам кажется, что если его не удовлетворить, то оно, подобно цунами, захлестнет нас с головой и мы не сможем с ним справиться. Поскольку мы сразу переходим к действиям с целью избавиться от него, мы так никогда и не узнаем, что никакого цунами не было. Волны сиюминутных потребностей поднимаются и спадают, разбиваются о берег и занимаются своими делами.

Альтернативная стратегия сопротивлению и контролю над внезапными порывами — научиться «серфить» по волнам нетерпеливых желаний. Этот термин — серфинг желаний — ввели в 80-х годах два американских психолога, которые работали с аддикциями[4]. Они, как никто другой, знали правду о зловредной тяге. Вместо того чтобы оказывать сопротивление или бороться со своими порывами, они предложили научиться плыть по ним и наблюдать

за их естественными приливами и отливами, как на морском берегу. Звучит здорово, правда?

Для серфинга желаний нужно воспользоваться техниками, о которых вы прочитали выше. Вот как это делается.

- Найдите нетерпеливое желание в своем теле. В каком месте вы его ощущаете?
- Обратите внимание, что делает ваш разум. Он подначивает вас поддаться тяге, говорит, что вы не сможете с ней справиться, или показывает картинки, где вам очень хорошо оттого, что вы сдались? Обезвредьте эти мысли и образы с помощью техник из предыдущей главы.
- Дайте ему название. Скажите: «Я чувствую сильную тягу к…»
- Теперь просто продышите нетерпеливое желание и позвольте ему быть. Не пытайтесь его переделать.
- Понаблюдайте, как волны тяги поднимаются и опускаются. Желание может усиливаться или ослабевать.
- Обратите внимание на появившееся пространство между опытом сильной тяги и действиями, которые вы предпринимаете.
- Теперь у вас есть выбор, как отреагировать. Спросите себя, какое действие вы можете выполнить, чтобы соответствовать своим ценностям.

ПОМНИТЕ СВОИ ПРИЧИНЫ

Освобождая пространство для неприятных, трудных и нежелательных внутренних впечатлений, вы стараетесь жить в согласии со своими ценностями. Вы не открываетесь для эмоций просто смеха ради — для этого есть другие, более интересные занятия. Принимая свои эмоции, вы получаете великий дар — понимание, что действительно имеет значение в вашей жизни. Навыки обезвреживания и принятия станут решающими, когда мы перейдем к поиску самых дорогих вашему сердцу вещей.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Нет ничего плохого в том, чтобы испытывать то, что вы испытываете. Ни одна из эмоций не находится под запретом, что бы на этот счет ни говорил ваш разум. Если вы научитесь освобождать пространство для всех эмоций и ощущений, которые посылает вам жизнь, вы сможете отделаться от бесполезных копинг-стратегий и заменить их новыми моделями поведения. Оно поможет вам стать тем человеком, каким вы хотите себя видеть, и жить той жизнью, о которой мечтаете. Кроме того, расчистив место для внутренних ощущений, вы выберете для себя мудрость и знание. А вместе со знанием приходит сила для трансформации.

ГЛАВА 4

КАК ИЗМЕНИТЬ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Познай самого себя.

Надпись в храме Аполлона в Дельфах

Познать себя — значит не только собрать вместе все мысли и чувства о самом себе и об окружающем мире. Если вы хотите увидеть по-настоящему общую картину и развить глубокое самоосознание, чтобы действительно познать себя, тогда вам придется обратиться кое к чему еще. Я собираюсь поделиться с вами весьма глубокомысленными идеями, поэтому наденьте черную рубашку-поло и сделайте эспрессо.

ЛИСТЬЯ В РУЧЬЕ

Давайте для начала вместе выполним это упражнение[1], а потом поговорим.

— Примите удобную позу, закройте глаза или удерживайте взгляд на одной точке.

— Представьте, что вы сидите на берегу неспешно бегущего ручья. По нему плывет листва. Вы можете представить этот пейзаж так, как только пожелаете.

— Следующие две минуты подхватывайте каждую мысль, которая возникает у вас в голове, помещайте ее на листик и отправляйте дальше по ручью.

— Нет разницы, позитивные это мысли или негативные, ужасные или чудесные, просто кладите их на листву, и пусть они плывут мимо.

— Обратите внимание, что часть вас создает эти мысли, помещает их на листья и составляет мнение об этом упражнении и о том, как вы его выполняете.

— Обратите внимание, что есть и другая часть вас, наблюдающая за той частью, которая занимается мыслительным процессом.

— Для внимания вполне нормально и естественно периодически блуждать. Как только вы это заметите, просто сделайте мысленную заметку и вернитесь к упражнению.

— Обратите внимание, что существует часть вас, которая может замечать, когда вы отвлекаетесь, и возвращать внимание назад к упражнению.

— Вы снова и снова будете отвлекаться — и это нормально. Просто наблюдайте, как мысли постоянно приходят и уходят, но та часть вас, которая замечает эти мысли, всегда остается с вами.

Ого, сколько пришлось наблюдать! Но давайте поговорим об этом подробнее. Я уверена, что у вас в голове мелькало множество разных мыслей — о самих себе, об упражнении, о делах, которые вам нужно сегодня сделать. Это было ваше мыслящее «я». Но вы обратили внимание, что можете *замечать* работу мыслящего «я»? Это уже такая метафизика, что у меня голова разболелась, а мы еще даже не начали. Та часть вас, которая все замечает, в обычной жизни никак не называется, поэтому давайте будем считать ее наблюдающим «я». Я думаю, вам понравится это название.

МЫСЛЯЩЕЕ «Я»[2]

Ваше мыслящее «я» состоит из мыслей, образов, воспоминаний, чувств и физических ощущений, которые оставляют впечатления о самих себе, других людях и мире в целом. Как вы знаете из предыдущих глав, способность обдумывать разные вещи имеет большое значение, но, если слишком сильно увлекаться этими умственными штуками, можно себе навредить. Мыслящее «я» напоминает бегущую строку внизу экрана, которую пускают на круглосуточных новостных каналах с пометкой «Главные новости». То же самое происходит у нас в уме, только с постоянным потоком мыслей и образов. Скорее всего, вы бóльшую часть времени взаимодействуете с миром с точки зрения мыслящего «я» и идете на поводу у всего, что оно говорит вам.

НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я»

Здесь начинается глубокомысленная часть. Каждый раз, когда вы думаете, осуждаете, оцениваете, вспоминаете, воображаете или аргументируете, другая часть вас наблюдает за всеми действиями вашего разума. Она замечает, как вы обращаете внимание на свои мысли, наблюдает за тем, как вы что-то видите или слышите, — точно как в упражнении, которое мы с вами сделали в начале этой главы. А еще она замечает, как вы сейчас читаете. Она находится здесь прямо сейчас. Возможно, вы читаете и думаете: «Как мне нравится эта книга» или «Пустая трата денег, лучше бы я купил на них чипсы». Пока вы делаете это, ваше наблюдающее «я» замечает, как вы читаете и думаете.

Но также вероятно, что во время чтения вы обнаружите, что отвлеклись. Возможно, вы размышляете, стоит ли вам запустить стирку или съесть еще соленых помидоров (на это ответ всегда будет положительным). И когда вы заметили, что отвлеклись, и перевели внимание обратно к чтению (я надеюсь, что вы сделали именно это, а не начали отделять цветное от белого), именно ваше наблюдающее «я» выполнило для вас эту работу.

Способность получать доступ к этой части вашей личности — это ключ к развитию глубокого самоосознания и точки зрения, которая выходит за рамки изобретений мыслящего «я». Вы сможете принять абсолютное, «масштабное» мышление и сменить точку зрения. В следующий раз, когда Зоуи из отдела маркетинга попросит сделать вдохновляющее упражнение для «поис-

ка новых идей», а вы готовы скорее ткнуть себе ручкой в глаз, чем заниматься этим, спросите ее: может, вам всем лучше переключиться на наблюдающее «я»? И с этой точки зрения охватить всю картину в целом. Затем понаблюдайте за своими мыслями и суждениями, когда она с напряженной улыбкой скажет «нет». Вы даже сможете заработать дополнительные баллы на этом упражнении, если понаблюдаете, как она наблюдает за вами. Но лучше на этом остановиться, пока вас не уволили.

Когда я впервые узнала о существовании «другой» части себя, мне показалось, что у меня в голове сидит в засаде сталкер и жутковато наблюдает за мной через окна разума. Или как будто на меня смотрит Око Саурона, пока я с трудом пробираюсь через Мордор своей жизни. Но когда вы с этим свыкнетесь, то увидите, как позиция наблюдателя за внутренним миром помогает начать масштабно мыслить и принимать новую точку зрения.

КТО ЖЕ ВЫ ТАКОЙ?

Если я попрошу вас рассказать о себе, то, думаю, в ответ получу от вас серию «я-утверждений». *Я воспитываю детей. Я нейрохирург. Я старший в семье. Я аккуратная. Я тормоз. Я добрый. Я слишком много вешу. Я здоров. Я стеснительная*. И тому подобное.

Нам нужны эти истории о самих себе и ярлыки, которые маркируют наши роли, потому что они дают нам некоторое ощущение связности. Проблемы

начинаются в том случае, если мы держимся за эти ярлыки так сильно, что белеют костяшки пальцев. Мы не всегда играем те роли, которые у нас есть. Как бы мы справлялись со всем, если бы нас определяли только эти роли? Как бы мы смогли вести осознанную жизнь в согласии со своими ценностями, если бы строго придерживались ярлыков — негативных или позитивных, — которые на себя навесили?

Конечно, вы можете обезвредить мысли и принять чувства, как я вам показала. Но способность взаимодействовать с миром через призму наблюдающего «я» намного эффективнее помогает найти дорогу к стабильному самоощущению, отталкиваясь от которого вы сможете лучше справляться с жизненными трудностями.

Как вы помните из главы «Как чувствовать лучше», ваши мысли и чувства — это погода, а вы, друг мой, похожи на небо, которому ничто не может причинить вреда. Небо — это ваше наблюдающее «я». Оно стабильно, постоянно и неизменно. Многие люди, которые прошли через травмирующий опыт, говорят о связи с этой частью своего «я». Хотя им причинили физический и эмоциональный вред, внутри них всегда остается частица, которую не может искалечить этот опыт.

БУДЬТЕ ДОСКОЙ

Чтобы получше разобраться с мыслящим и наблюдающим «я», давайте рассмотрим метафору шахматной доски[3].

Представьте, что вы играете в шахматы, — может быть, даже за приятным столиком в парке, где очаровательные престарелые джентльмены заседают после обеда. Негативные мысли и чувства — черные шахматные фигуры, а позитивные мысли и чувства — белые. Каждый раз, когда в голове возникает негативная мысль или ощущение в духе «я бездарный, или тревожный, или неуспешный», вы стараетесь переиграть ее, делая ход белой фигурой: «Это неправда, на самом деле я славный малый». На какое-то мгновение все становится в порядке. Но как только вы играете белой «позитивной» фигурой, ваш разум немедленно делает ход «негативной» черной, потому что так уж он устроен. И вы продолжаете бить черные фигуры белыми, позитивом опровергать негатив. Проблема в том, что игра никогда не заканчивается: у вас бесконечное множество фигур, а шахматная доска простирается всюду во всех направлениях. Но вы не хотели ввязываться в это — вы просто хотели сыграть партию и погулять по парку, а оказались навечно прикованными к изнурительной и бессмысленной битве со своим внутренним миром без перспективы прерваться на обед.

Вместо того чтобы, как гроссмейстер, пытаться взять верх над негативными мыслями, представьте себя не шахматистом, а шахматной доской. Вы позволяете мыслям и чувствам находиться на вас и перемещаться, но вам не нужно вмешиваться в эту битву. Вы доска — устойчивая и крепкая. Вы одновременно

принимаете состязание и наблюдаете за ним. И если вы доска, то можете заниматься другими, более значимыми для вас вещами, пока фигуры продолжают перемещаться.

ПОДРУЖИТЕСЬ С ВАШИМ НАБЛЮДАЮЩИМ «Я»

Вот хороший способ начать приспосабливаться к наблюдающему «я»[4]. В этом упражнении вместо X могут быть ваши мысли, чувства, эмоции, физические ощущения, нетерпеливые желания, физическое тело и роли, которые вы исполняете в жизни. Попробуйте выполнять его два раза в день.

1. Обратите внимание на X.
2. Существует X, и существуете вы, который замечает X.
3. Если вы можете замечать X, то вы не можете быть X.
4. X находится в непрерывном движении, постоянно меняется. Та часть вас, которая замечает X, не изменяется.

Здесь прежде всего нужно уяснить ключевые моменты: ваш внутренний мир постоянно меняется, но часть, которая наблюдает за этим, остается неизменной. И если вы все это замечаете, *то вы не можете быть этим* — вы существуете отдельно.

НЕПРЕРЫВНЫЙ ВЫ

Это упражнение состоит из трех частей — превосходная трилогия[5]. Не бросайте его — оно может стать очень мощным переживанием. Сначала прочитайте все, а потом приступайте.

Часть 1

— Закройте глаза и переведите внимание на дыхание. Понаблюдайте, как воздух поступает в тело через ноздри, опускается в легкие и снова выходит наружу. Подышите таким образом примерно две минуты.

— Когда будете готовы, вызовите болезненное воспоминание (не самое травмирующее в жизни) из детства. Возможно, это случай, когда вас отверг друг или вы попали в изоляцию. Начните замечать, что вы видите и слышите в этом воспоминании, снова став маленькими. Что происходит у вас в уме, какие мысли и переживания в нем находятся? Что чувствует ваше тело? Какие вы испытываете эмоции?

— Если вы в состоянии заметить эти мысли, ощущения и эмоции, то вы не можете быть ими.

— Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы* — тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой и никуда не уходила.

— Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших детских глаз. Попробуйте

почувствовать себя этим наблюдателем. Что бы вы сказали себе маленькому об этих трудностях и страданиях?

Часть 2

— Теперь вызовите в памяти еще одно болезненное воспоминание из недавнего прошлого. Как в предыдущей части с собой маленьким, обратите внимание, что происходит у вас в уме. Какие эмоции вы ощущаете? В какой части тела вы их чувствуете? Что вы видите и слышите?
— Если вы в состоянии заметить эти мысли, чувства и эмоции, то вы не можете быть ими.
— Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы* — тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой и никуда не уходила.
— Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших глаз. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Что бы вы сказали себе в недавнем прошлом об этих трудностях и страданиях?

Часть 3

— Теперь начните обращать внимание на то, что происходит в вашем разуме в данный момент. Посмотрите, какие эмоции вы ощущаете и в какой

части тела они находятся. Что вы видите и слышите в данный момент?

— Если вы в состоянии заметить эти мысли, чувства и эмоции, то вы не можете быть ими.
— Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы* — тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой, никуда не уйдет и такой и останется.
— Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших глаз прямо в это мгновение, и он наблюдает за вашими переживаниями. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Этот наблюдатель был с вами в детстве, в недавнем прошлом и останется в будущем.
— Какое сообщение вы бы отправили себе о боли и страданиях, которые вы испытываете прямо сейчас?

Каким вам показалось упражнение? Странным? Сильным? Тревожным? Мне, как и многим другим, в первый раз пришлось испытать все вышеперечисленное, но теперь эта практика стала для меня одним из важнейших способов обращения к себе. Я нахожу успокоение в глубоком, устойчивом самоощущении, которое всегда было и всегда будет со мной.

Говорила же, что мы глубоко копнем.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Войдя в контакт с глубоким ощущением себя, вы сможете действительно познать себя за пределами ярлыков, которые сами и навешиваете. Вы сможете найти пространство подальше от контента, который постоянно генерирует разум, и в нем заняться важными вещами. Когда вы открываетесь по-настоящему безопасной и устойчивой части своего «я», в вашем распоряжении оказывается невероятно мощный источник.

ГЛАВА 5

КАК БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

> Способность находиться в настоящем моменте — основной компонент психического здоровья.
>
> *Абрахам Маслоу, психолог*

Поднимите руку, если ваш разум блуждает. Все? Да, и вы на задней парте тоже. Разум каждого человека похож на беспокойного, неугомонного малыша, который не может ни минуты просидеть спокойно. Мы зажаты между перемалыванием прошлого и воображаемыми ужасами будущего. Нам редко удается побыть в настоящем моменте, где происходит каждое действие. Развивая навыки, которые помогают оставаться в контакте с настоящим моментом, вы сможете освоить глубокие уровни сознания, чтобы жить более продуктивной жизнью.

ГДЕ СЕЙЧАС ВАША ГОЛОВА?

Людям не нравится находиться в настоящем моменте. Гарвардское исследование помогло выяснить, что люди проводят 47% времени за обдумыванием вещей, которые

не происходят сейчас, но которые уже произошли или могут произойти или не произойти в будущем[1]. Авторы исследования пришли к выводу, что блуждание разума — это превосходный прогностический параметр человеческого счастья. Они пишут: «По тому, как часто разум уходит из настоящего и куда он стремится, можно точнее спрогнозировать счастье, чем по деятельности, которой мы увлечены».

Вы можете заниматься лучшим делом на земле — наблюдать за зебрами на сафари, макать печенье в чай, получать «Оскар», — но, если вы не можете быть в настоящем моменте, вы не будете ценить это. Прямо в точку. Мы крайне «не присутствующие в настоящем» существа; мы мечемся из прошлого в будущее, как несчастный мячик в пинболе. У нас создается впечатление, что жизнь не поддается контролю, что мы бессильны перед случайными мыслями и эмоциями. Способность разума путешествовать во времени, которой позавидовал бы даже доктор Кто, так же уникальна и свойственна человеку, как способность сравнивать, оценивать и судить. Другие животные не тратят время на переживания о том, поднялась ли в цене соседняя нора, учитывая недавний спад на рынке нор, и стоило ли в таком случае расширяться? А кто переехал в гнездо рядом с нами? Если мы снова и снова применяем эти способности, то можем докатиться до полной неудовлетворенности жизнью.

МЫСЛЕННАЯ ЖВАЧКА

Руминация, или пережевывание жвачки, — это процесс, в ходе которого корова отрыгивает ранее проглоченную пищу и продолжает ее пережевывать. Прелесть просто. Коровы больше времени тратят на жевание в процессе руминации, чем в момент поглощения пищи. Чрезмерное пребывание в прошлом, прокручивание снова и снова одних и тех же событий из прошлого — это психологический аналог пережевывания жвачки. Мы буквально заново жуем и отрыгиваем старые происшествия, обиды, случаи, когда с нами несправедливо обошлись, и так раз за разом. Это занятие до некоторой степени, конечно, можно назвать естественным. Мы пытаемся понять произошедшее, чтобы справиться с огорчением, которое осталось после этого события. Если лучший друг плохо с вами обошелся, вы будете какое-то время обдумывать этот момент. Если кто-то из коллег в офисе воспользовался вашей кружкой, хотя знал, что у вас есть строгие правила на этот счет, вы совершенно точно будете перемалывать эту несправедливость. Но если заниматься этим постоянно и бесконтрольно, вы усвоите неэффективный способ совладания со стрессом. В результате вы еще сильнее почувствуете психологический и физиологический стресс, разорвав связь с настоящим моментом.

БЕСПОКОЙСТВО

Если вы не пережевываете прошлое, то наверняка беспокоитесь о будущем и катастрофизируете. Повторюсь, это человеческая суперсила — думать о будущем и строить планы. Нам даже полезно немного беспокоиться. Если тревога о возможном развитии рака означает, что вы регулярно проходите обследования, тогда все в порядке. Это продуктивное беспокойство. Но если вы настолько сильно об этом переживаете, что даже не ходите к врачу, то это не приносит пользы. Беспокойство — это пронырливый и хитрый персонаж, который часто маскируется под решение проблем и планирование. Оно закрадывается к вам внутрь, обещая сделать жизнь легче. Но, как и в случае с алкоголем, беспокоиться нужно разумно и умеренно.

АВТОПИЛОТ

Когда разум блуждает, он переключается на автопилот. Режим автопилота очень удобен, потому что дает вам возможность выполнять действия быстро и эффективно, не прилагая сознательных усилий. Чтобы встать утром с постели, принять душ и сделать кофе, не нужно каждый день тщательно обдумывать свои действия и подходить к ним с максимальной осознанностью. Такими темпами вы бы никогда не вышли из дома, и это, хотя временами кажется весьма заманчивой перспективой, в целом не подходит для поддержания психического здоровья. Проблемы возникают в том

случае, если мы слишком часто полагаемся на автопилот и проживаем жизнь бездумно. Вот несколько примеров.

- Вы не можете вспомнить, что только что прочитали (вы прямо сейчас не можете этого вспомнить?!).
- Вы смотрите телевизор, разговаривая по телефону и бесцельно прокручивая новости и ленты соцсетей.
- Вы не замечаете различные вкусы и текстуры пищи, а просто закидываете ее в рот, не обращая на нее никакого внимания.
- Вы не обращаете внимания на человека, который говорит вам что-то важное.
- Вы не можете признать нежелательные мысли и чувства и открыться им.

Когда вы позволяете разуму все время функционировать на автопилоте, то лишаете себя возможности получать удовлетворение от жизни. Если вы хотите жить осмысленнее, вам необходимо чаще переключаться на ручное управление.

ВХОДИМ В КОНТАКТ С НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ

Беспокойство и руминация, действуя заодно с путешествующим во времени разумом и предрасположенностью к автопилоту, отключают нас от настоящего

момента. Это очень плохо, потому что именно в настоящем творится вся магия. Действия, которые вы можете предпринять для изменения своей жизни, происходят здесь и сейчас, а не в прошлом или будущем. Один момент за другим осознавая происходящее в уме, теле и окружающем мире, вы испытаете полноту каждого мгновения, каким бы вы его ни воспринимали — позитивным или негативным.

ОСОЗНАННОСТЬ

Готова поспорить, вы уже давно гадали, когда же я упомяну практику осознанности. И на это есть веская причина: сегодня без осознанности никуда. Пользу этой практики для снижения стресса подтверждают многочисленные эмпирические доказательства. Проблема в том, что вокруг осознанности расплодилось множество мифов и недопонимания. Давайте начнем с небольшого вводного курса в практику осознанного управления вниманием.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Считается, что Джон Кабат-Зинн первым представил практику осознанности западной аудитории. Он определил осознанность как «осознание, которое возникает благодаря целенаправленному безоценочному обращению внимания в настоящий момент»[2].

Что ж. Это не так уж просто для разума, который выбрал своими главными увлечениями не обращать внимание сознательно, не быть в настоящем моменте и оценивать все, что только ему попадается на глаза. Но как можно было предугадать, здесь есть и хорошая новость: регулярная практика осознанности позволяет существенно снизить стрессовое состояние.

ЧЕМ ОСОЗНАННОСТЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Часто осознанность практикуют способами, которые очень далеки от ее настоящей цели. Осознанность — это не релаксация, не отвлечение, не позитивное мышление и не контроль за мыслями. Релаксация действительно иногда приходит во время практики осознанности, но рассматривайте ее скорее как приятный бонус, а не как конечную цель. Цель же заключается в том, чтобы понаблюдать за внутренним и внешним миром в состоянии заинтересованности, открытости и безоценочности, чтобы эффективнее проживать жизнь. Если вы нашли здесь сходство с навыками обезвреживания, принятия и изменения точки зрения, о которых я вам рассказала ранее, ставлю вам пятерку за внимательность, потому что осознанность присутствует во всех этих процессах.

Так как же нам установить контакт с ускользающим настоящим моментом? Нужно развивать и практиковать навыки на основе осознанности. Вот несколько упражнений, которые помогут вам начать.

ОСОЗНАННОСТЬ ДЫХАНИЯ

Несомненно, это самый простой способ начать практиковать осознанность.

— Сядьте так, чтобы стопы касались пола, выпрямите спину и либо закройте глаза, либо сконцентрируйтесь на одной точке.
— Направьте разум к своему дыханию.
— С интересом понаблюдайте за ощущениями во время дыхания. Обратите внимание, как поток воздуха входит через ноздри и наполняет легкие. Понаблюдайте за ощущениями во время выдоха, как грудная клетка и плечи поднимаются и опадают.
— Ваш разум будет блуждать, поэтому, когда вы заметите это, просто верните внимание к дыханию.

Выполняйте это упражнение каждый день в течение нескольких минут. Больше для начала вам ничего не нужно. Напомню, что мы не занимаемся избеганием, отвлечением или релаксацией. Вы просто наблюдаете. Способность возвращать блуждающий разум к настоящему моменту укрепит вашу концентрацию и навыки управления вниманием.

БРОСАЕМ ЯКОРЬ

Это упражнение превосходно помогает, если вы очутились в эмоциональном шторме[3]. Оно поддержит вас в стабильном состоянии, чтобы вы могли принять

решение о дальнейших поступках и не включали режим автопилота.

- — Плотно прижмите стопы к полу.
- — Сядьте на стуле прямо, вытяните спину.
- — Сложите подушечки пальцев вместе и начинайте двигать локтями и плечами. Почувствуйте, как двигаются ваши руки, начиная от кончиков пальцев до лопаток.
- — Обратите внимание, что внутри скопилось много боли, что вы страдаете. Обратите внимание, что эту боль окружает тело — тело, которым вы двигаете и которое контролируете. Понаблюдайте за всем своим телом — руками, стопами, спиной.
- — Теперь оглядите комнату и отметьте пять предметов, которые вы видите.
- — Теперь отметьте три или четыре звука, которые вы слышите.
- — Дальше отметьте сильную боль внутри, от которой вы страдаете.
- — Обратите внимание на свое сидящее на стуле тело, которое вы можете контролировать.
- — Обратите внимание на себя, испытывающего сейчас эти ощущения.

Во время очень напряженного эмоционального шторма попробуйте несколько раз повторить это упражнение, пока не почувствуете усилившуюся связь с настоящим моментом. Не забывайте, что цель вашего

занятия — не заставить что-то уйти, даже если это вам неприятно, а оказаться в настоящем моменте со всеми своими чувствами и предпринять другое действие. Например, если вы обнаружили, что регулярно пытаетесь подавить свои нежелательные и трудные мысли и чувства методом CAGE, то с помощью этой техники вы одновременно начнете их замечать и освобождать для них пространство.

ОСОЗНАННОСТЬ ЭТОЙ САМОЙ КНИГИ

Итак, вы здесь, с этой книгой в руках, и можете прямо сейчас использовать ее для практики осознанности. Я говорю о том, что вы не зря потратили свои деньги.

- Обратите внимание на вес книги, которую вы держите в руках.
- Понаблюдайте за сильным желанием продолжать чтение, потому что она вас очень захватила. Или за сильным желанием выкинуть ее в ближайшую урну.
- Посмотрите на книгу с интересом и заметьте ее цвет, текстуру и, если вы сейчас одни, ее запах. Если вы находитесь в общественном месте, то я предоставлю вам самим решать, насколько обнюхивание книг социально приемлемо.

— Обратите внимание, что ваш разум говорит о книге или конкретно об этом упражнении. Признайте эти мысли и дайте им свободно набегать и отступать снова, переводя внимание обратно на книгу.
— Продолжайте выполнять это действие примерно две минуты — с интересом наблюдать и подмечать свои мысли. Когда ваш разум начнет блуждать, что непременно случится, просто переводите внимание обратно.

ОСОЗНАННОСТЬ МУЗЫКИ

Это очень хорошая техника, которая учит плавно переключать концентрацию и внимание[4].

— Включите любимую музыкальную композицию, в которой задействовано несколько музыкальных инструментов.
— Поставьте таймер через каждую минуту.
— Для начала сконцентрируйтесь на всех инструментах, а затем переведите внимание на один из них.
— Минуту спустя переведите внимание на другой инструмент.
— Завершите упражнение, снова охватив вниманием все инструменты.
— Повторите два или три раза.

5-4-3-2-1

Мне это упражнение помогает сконцентрироваться, когда, например, разум все время блуждает, а я пытаюсь писать книгу и в панике придумываю оправдания для редакторов и агентов, почему за год так ничего и не сделала. С помощью этой техники я укореняюсь в настоящем моменте и возвращаюсь к выполнению работы, а не проваливаюсь в бездонную яму руминации.

— Сядьте ровно.
— Отвлекитесь на обдумывание событий прошлого или будущего.
— Иногда вы будете получать удовольствие от этого процесса, но 99% времени вы будете чувствовать себя ужасно, потому что разум будет проигрывать многочисленные и разнообразные роковые сценарии, которые обычно оканчиваются неудачей, или обнищанием, или отвержением, или смертью.
— Обратите внимание на блуждания разума и как они совершенно не помогают завершить вашу работу.
— Выполните осознанное действие и войдите в контакт с настоящим моментом.
— Глубоко дышите.
— Оглянитесь кругом.
— Назовите пять вещей, которые вы видите.
— Назовите четыре звука, которые вы слышите.

— Назовите три вещи, которые вы можете потрогать.
— Назовите два запаха, которые вы улавливаете.
— Назовите один вкус, который вы ощущаете.
— Сконцентрируйтесь и вернитесь к выполнению работы.

Разумеется, бывают дни, когда разум отвлекается больше обычного, тогда вам придется повторять упражнение не один раз. Но с практикой вы научитесь возвращать внимание к работе намного быстрее.

ОСОЗНАННОЕ СЛУШАНИЕ

Если вы хотите, чтобы в ваших отношениях с другими появилась глубина, уделите немного времени развитию навыков осознанного слушания. Если вы когда-нибудь чувствовали, что собеседник по-настоящему внимательно вас выслушивает, то вы понимаете, какие сильные ощущения вызывает эта практика. Необходимо всем существом находиться в настоящем моменте, чтобы понимать суть сказанного и поддерживать контакт. Это означает не только откладывать телефон, когда человек что-то говорит, но и направлять все свое внимание к его словам. Я не предлагаю вам практиковать этот навык постоянно, потому что в нормальной беседе часто происходит обмен простыми шутливыми репликами, но иногда бывает полезно полностью присутствовать здесь и сейчас. Вот несколько рекомендаций.

— Будьте искренне заинтересованы. Не предполагайте, будто вам известно, что дальше скажет человек, и не опережайте его слова.
— Осознавайте свой внутренний диалог, но оставайтесь в контакте с настоящим моментом. Возможно, вы намереваетесь быть здесь и сейчас, но у вашего разума появляются другие идеи, он предлагает целый рой мыслей, комментариев и суждений. Когда вы вставляете свое «со мной было так, когда…» или «я знаю, каково это, потому что…», вы уходите от реального контакта с тем, что говорит другой человек. Принимайте свои мысли, но попробуйте относиться к ним как к надоедливой песне, которая фоном играет по радио. Она звучит где-то там, а ваше внимание остается здесь.
— Ответная рефлексия. Да, звучит странно, но действительно помогает человеку почувствовать себя услышанным. Подведите итог тому, что вы услышали, и затем перескажите это собеседнику своими словами, начав примерно так: «Итак, я услышал, что ты сказал следующее…»
— Уточняйте. Вы включаетесь в беседу с позиции осознанности, поэтому отбросьте суждения и предположения. Я часто спрашиваю клиентов: «Разрешите, я проверю, что правильно вас поняла?»
— Задавайте вопросы, но не перебивайте. Во время терапии я спрашиваю: «Можно я задам вопрос?» — и уточняю чувства, мысли и физические ощущения, которые испытывал человек,

а не только факты. Я делаю это не ради снятия свидетельских показаний, а просто хочу понять опыт другого человека на глубоком уровне.

Если вам показалось, что это будет выглядеть очень странно, вы правы. Так и получится. Но вы не должны применять эти рекомендации все время: друзей выведут из себя ваши новоприобретенные навыки интенсивного слушания, и они вежливо от вас скроются. Но если близкий человек страдает и нуждается в том, чтобы его внимательно выслушали, тогда есть смысл попробовать.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Регулярная практика осознанности помогает снимать стресс, улучшает концентрацию и психологическую гибкость — разве такое не пригодится каждому? Относитесь к осознанности как к мироощущению, которое вы в себе развиваете (это как носить темные очки ради крутости даже в облачную погоду), а не как к действию, которое необходимо постоянно выполнять. Напомню, что осознанность — это способ устанавливать контакт с настоящим моментом и целью в жизни, а не уловка для устранения раздражителей. Лев Толстой писал: «Если бы меня попросили дать самый главный совет… то я просто бы ответил: во имя Бога остановитесь на мгновение, перестаньте работать, оглянитесь вокруг». Мудрые слова. И как не менее мудро

выразился несравненный Феррис Бюллер, «жизнь проносится очень быстро; если вы не будете время от времени останавливаться и смотреть вокруг, вы все пропустите». Так и есть, Феррис, так и есть.

ГЛАВА 6

КАК ЖИТЬ ЛУЧШЕ

> Можно отнять у человека все, кроме одного: последней из человеческих свобод — свободы в любых обстоятельствах выбрать, как к ним отнестись, выбрать свой путь.
>
> *Виктор Франкл, психиатр и бывший узник Аушвица*

ПОЧЕМУ ВЫ ЗДЕСЬ?

Итак, мы подошли к кульминации нашей беседы — почему вы здесь? Думаю, что вы взяли в руки эту книгу, потому что хотите узнать, как жить лучше, как по-другому разбираться с постоянно присутствующим в жизни стрессом. Возможно, вы хотите процветать (а не просто выживать) и найти это вечно ускользающее «зачем». Нередко мы проживаем каждый день на автопилоте, выполняя одно действие за другим. Голову опустили, воротник подняли — и пашем. Когда мы все же поднимаем голову, то обычно только ради того,

чтобы сравнить себя с другими или подумать, как бы заполучить еще больше вещей, чтобы почувствовать себя лучше. Успех этих приемов рассчитан на короткий срок, поэтому мы постоянно их повторяем, но со временем они приводят к ощущению, что жизнь лишена цели и смысла. Чтобы проживать наполненную, осмысленную и яркую жизнь, нужно установить связь с тем, о чем вы никогда не думали, о чем вас никто не спрашивал или о чем вы успели забыть, — с вашими ценностями.

ЦЕННОСТИ

Ценности — это секретное оружие благополучной жизни. Они мотивируют, вдохновляют и направляют вас, чтобы вы процветали в хорошие времена и могли преодолевать трудные минуты. Коротко говоря, ценности — это указатели на жизненном пути, которым вы выбираете следовать. Представьте, что это внутренний компас, который помогает вам повернуться в правильном направлении. Ценности — это ваше решение, каким образом относиться к себе и другим. Они отражают, что вас искренне заботит, чем вы дорожите глубоко в душе. Когда в последний раз вы как следует задумывались о том, что по-настоящему имеет для вас значение? Как часто вы останавливались на минуту и спрашивали себя: «Что я хочу отстаивать в этой жизни?» Скорее всего, очень редко. Мы не задаем этот вопрос ни себе, ни окружающим,

хотя он оказывает мощное воздействие и дает выраженный эффект.

Исследования по теме ценностей позволили обнаружить, что одной лишь концентрации на том, что важно для человека, хватило для студентов из числа меньшинств, чтобы защитить их от пагубного культурного предрассудка[1]. Иначе они уверились бы, что не могут добиться таких же результатов в учебе, как их более привилегированные сверстники.

Условия исследования были очень простыми и понятными. Студентов-афроамериканцев и латиноамериканцев попросили определить, что они ценят в жизни, и написать об этом за 10–15 минут. Они перечислили огромное количество ценностей, например: семья, дружба, музыка, политика, творчество, танцы и религия. Вот и все. C'est tout. Не потребовалось ничего более затейливого, чем время на размышления, ручка и бумага. И что же обнаружили исследователи после соблюдения этого нехитрого условия? Выяснилось, что эти студенты смогли нагнать своих белокожих сверстников и сократить разрыв между их научными достижениями. Неплохой результат для нескольких минут размышлений над ценностями в жизни перед уроком биологии.

Лабораторные исследования тоже доказывают, что если человек знает, *зачем* он что-то делает, то достигает других результатов. В ходе эксперимента Смита и коллег участников сперва просили выполнить задание «холодный пресс»[2]. Для этого им нужно было

ненадолго опустить руку в емкость с ледяной водой — в данном случае это длилось до пяти минут максимум. Испытуемых в дальнейшем помещали в условия ценностей, то есть они проводили полчаса за размышлениями о своих ценностях в связи с пройденным заданием. Либо их помещали в контрольные условия, где им показывали слайд-шоу о чудесах нашей планеты. Затем их просили повторить задание с ледяной водой. Ученые обнаружили, что те испытуемые, которые были сфокусированы на своих ценностях, могли лучше переносить острую боль и неприятное положение, хотя людям из обеих групп это положение приносило одинаковые страдания. Иными словами, введение темы ценностей не снизило субъективной оценки боли и страдания, но изменило реакцию участников на неприятные обстоятельства. Короче, понимание, *зачем* переносить боль (то есть участники определились со своими ценностями), оказало решающее воздействие.

Теперь давайте кое-что проясним. Я не предлагаю вам погружать руки в ледяную лужу, поднимать лицо к небу и ждать озарения. Держать руки в холодной воде полезно разве что сотрудникам береговой охраны или тем, что любит мыть посуду в ледяной воде. Я прошу вас подумать, к чему вы оказались бы открыты, если бы знали, зачем вам это. Что вы готовы были бы принять — тревогу, страх, риск оказаться отвергнутыми, — если бы действовали в согласии со своими ценностями? Если у вас есть ценности, у вас есть свои «почему», а если вы знаете свои «почему», то у вас есть

причины открываться неприятным ощущениям, которые сопутствуют стремлению прожить значимую и яркую жизнь.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТИ

Прежде чем мы пойдем дальше, давайте четко определим, что такое ценности и чем они не являются. Это значительно облегчит дальнейшую жизнь.

Ценности избирают без принуждения

Ценности говорят о том, что имеет значение лично для вас. Они не связаны с тем, что, по мнению других людей, вы должны ценить. Женщины часто мастерски ставят ценности других людей на первое место в ущерб собственным. Мы обращаемся к ценностям, которые нам не принадлежат, но которые, по мнению окружающих, у нас должны быть, чтобы выбрать верное направление. В итоге возникает ощущение, что мы неискренне проживаем свою жизнь, что мы живем без цели.

Например, вам всегда говорили, что вы ответственная и прилежная, хотя на самом деле вам хотелось быть спонтанной девушкой, которая действует наобум, но вы никогда не решались продемонстрировать эту сторону своей натуры, чтобы не расстраивать других. Чтобы разобраться с этим, спросите себя, какие ценности вы держите в секрете. Чем бы вы дорожили, если бы вам никогда не пришлось никому рассказывать о своем выборе?

Ценности подкрепляют сами себя

Ценности не связаны с реакцией других людей. Вы решаете руководствоваться добротой, но остальные могут и не выражать вам ее в ответ. Что же вы тогда будете делать? Если вы решили быть добрыми только для того, чтобы получать доброту в ответ, то, вероятно, вы не слишком искренне этим дорожите. Результат поступка в соответствии с ценностями не бывает гарантированным, и это не всегда просто для понимания. Ценности уже несут в себе неотъемлемое вознаграждение и укрепляют ваше состояние. Ведь вы не можете контролировать реакцию других людей, как бы сильно вы ни старались, зато можете управлять своим поведением и словами.

На этом месте вас могло кольнуть беспокойство, и я не могу вас за это винить. Но выслушайте меня: если в вашей жизни есть человек, который к вам жесток и недобр, я не говорю вам продолжать проявлять к нему доброту. Никоим образом. В этом случае вы должны осознанно переосмыслить, насколько наличие этого человека в вашей жизни соответствует тому, какое отношение к себе вы цените. Могу предположить, что совсем не соответствует. Я хочу подчеркнуть, что вы выбираете ценности, которые важны именно для вас, а не потому что они помогают добиться результатов от других людей или заполучить бесплатный кофе, так как вы мило общаетесь с продавщицей в кафетерии. Вы ведете себя отзывчиво с этой женщиной потому, что цените доброту, а не ради обезжиренного моккачино с ванилью и фундуком.

Ценности — это постоянные качества действия

Считайте, что ценности — это глаголы. Это ваш способ приниматься за дело, а не цели, которых вы должны достигнуть. Например, выйти замуж или начать жить вместе — это цель. Когда вы добьетесь своего — дело сделано. Можно вычеркнуть их из своего списка. Но как вы хотите вести себя в роли партнера в этих отношениях? Например, если вы хотите быть любящей, то разве вы перестанете быть такой в ту секунду, как выйдете замуж и достигнете своей цели? Вы не стремитесь «быть любящей» — вы привносите это качество в свое поведение рядом с другим человеком, даже если вам того не хочется. И давайте начистоту: это касается любых отношений — с супругом, родителями, детьми, коллегами или домашними питомцами.

Ценности обладают силой

Никому не удавалось выразиться о ценностях трогательнее и пронзительнее, чем Виктору Франклу в его автобиографии, посвященной времени заточения в Аушвице. Франкл — психиатр еврейского происхождения, которого удерживали в печально известном концентрационном лагере во время Второй мировой войны. Он выжил и написал книгу об ужасающих вещах, которые он видел и прочувствовал на себе. Самое ценное в его воспоминаниях — это наблюдения за людьми, за тем, что двигало ими в самых отчаянных обстоятельствах. Он писал, что выжили не самые сильные, а те, кто знал *зачем,* — у них

были причины жить, и они выбирали, как реагировать на самые печальные и мрачные условия.

> *Узники концентрационных лагерей помнят людей, которые ходили по лачугам, успокаивали других, отдавали ближнему последний кусок хлеба. Таких было мало, но достаточно, чтобы доказать, что у человека можно отнять все, кроме одного: его последней свободы — выбирать свое отношение в любых сложившихся обстоятельствах, выбирать свой собственный путь.*

Это величайшее определение человеческих ценностей. Реагировать на любую ситуацию, даже самую чудовищную, в соответствии с тем, чем вы дорожите. Это непросто, но ценности не подразумевают легкого пути. Они показывают, что вы готовы отстаивать в этой жизни.

Много лет назад, когда я училась на клинического психолога, я вместе с командой врачей работала с беженцами с ПТСР, чем продолжаю заниматься и сейчас. Помню, как увидела женщину, которая вынесла неописуемую жестокость и насилие. Ее рассказ меня шокировал — к сожалению, подобные вещи теперь я слышу постоянно, — и мой руководитель отправил меня с ней на следующей неделе, за несколько дней до Рождества, к психиатру. Он должен был глубже разобраться в ее симптомах ПТСР. Я пришла, как было оговорено, и мы сходили на прием. Когда мы возвращались, она остановила меня, вытащила из кармана небольшой сверток и вручила его мне. Это был подарок, завернутый в клочок

бумаги. Я развернула его — внутри оказалась черная заколка, украшенная стразами. Она знала по-английски едва ли несколько слов. Мы встретились с ней всего один раз, тем не менее она выбрала действовать с позиции доброты. Несмотря на ее ситуацию, все тяготы жизни и бессилие, она решила поступить в соответствии со своими ценностями, хотя наверняка чувствовала безысходность. Я до сих пор храню эту заколку, и она напоминает мне, что, невзирая на удары жизни, у нас всегда есть выбор, как на них ответить. Если в мире есть люди, которые сносят невыразимые страдания, но все же выбирают поступать в согласии со своими ценностями, то этот путь открыт для каждого из нас.

Я понимаю: некоторые могут решить, что она сделала мне подарок только ради того, чтобы получить что-то взамен. Может быть, но я в этом сомневаюсь. Правда в том, что ни вы, ни я этого не знаем. Но я знаю, во что я выбрала верить и какие мысли придают мне сил и помогают быть продуктивнее. Я пришла к выводу, что люди, которые слишком цинично судят о мотивах других, редко делают что-то полезное для улучшения нашего мира. Лучше я буду верить в проявления человечности, чем наоборот. В мире творится множество ужасных вещей. Но еще он полон поразительной доброты и мужества.

Ценности всегда доступны

Истинная прелесть ценностей заключается в их полной доступности. Не нужно ждать, пока вы станете богаче, худее, переедете в дом побольше, устроитесь на работу

получше, сделаете более элегантную форму бровей, выпрямите зубы, научите детей прилично себя вести и так далее, чтобы поступать в согласии со своими ценностями. Вы привносите то, чем дорожите, напрямую в свои действия. Например, если вы цените любознательность и приключения, вы можете начать планировать одиночный поход через амазонские джунгли, а еще рискнуть заговорить с незнакомцем в обеденный перерыв. Разве это не то же самое, что сплавляться по реке на каноэ, выдолбленном собственными руками при помощи зубочистки и швейцарского армейского ножа? Нет. Но говорить с незнакомым человеком и выходить за пределы зоны комфорта — это тоже любознательность и приключение. Так вы привносите эти ценности в свою жизнь. А если вы хотите пуститься в действительно отчаянное приключение, купите на обед другой сэндвич. Который еще *никогда* не пробовали. Будьте смелыми. Начинка «коронационный цыпленок» еще не ваша судьба.

ЧЕМ ЦЕННОСТИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ

Ценности — это не цели

Мы живем в очень целеустремленном обществе. Жизнь нередко представляет собой достижение следующей цели из списка ради заряда дофамина, который приносит очередная победа. Мы созданы, чтобы искать это вознаграждение, что само по себе неплохо, поскольку оно

помогает нам двигаться вперед. Но если в это уравнение не добавить ценности, то вы упустите главное. В отличие от целей, ценности — это не пункт назначения, до которого необходимо добраться и поставить галочку. Ценности скорее напоминают указатель у вас в голове, который, например, всегда показывает на восток. Цели — это города, деревья, мосты и достопримечательности, мимо которых вы проходите. Вы никогда не достигаете востока или другой точки, на которую указывает ваш внутренний компас. Направление, которое вы выбираете в жизни, вдохновляет и мотивирует вас продолжать идти вперед. Возможно, вы очень хотите получить повышение, разработать хороший проект или стремитесь завладеть дополнительным выдвижным ящичком в офисном шкафу для документов. Но что происходит, когда вы достигаете своей цели? Как вы собираетесь вести себя, когда получаете то, что всегда хотели? Какие ценности вы хотите привнести в свои действия? Как вы хотите относиться к окружающим людям?

Интересно отметить результаты исследований пациентов после рукавной гастропластики, которым удалось победить ожирение и вернуться к нормальному весу. Оказалось, что они страдают от повышенной тревоги и депрессии, несмотря на то что достигли своей цели. Они настолько зациклились на достижении желаемого, что после того, как им удалось добиться нужных результатов, они перестали понимать, что с собой делать. То же самое происходит с людьми после

пластической операции. Их мучает вопрос: «И что теперь?» Ценности помогают двигаться дальше и поддерживать изменения в поведении. Люди, которые избавились от лишнего веса, с большей вероятностью станут придерживаться нового поведения и контролировать вес, если они сделали это для себя, а не из расчета, что благодаря новому телу люди начнут к ним иначе относиться. Коротко говоря, решающее значение имеет намерение: если вы хотите чаще посещать спортзал, делайте это потому, что вы цените здоровье, а не потому, что сможете влезть в джинсы-скинни через две недели. Конечно, вы в силах достичь этой цели, но, вероятнее всего, не сможете придерживаться поведения, которое позволило вам натянуть заветные штаны.

Ценности — это не о том, чтобы быть счастливыми

Готова поспорить, вы не захотите этого слышать, но ценности нужны не для получения удовольствий. Хотя, конечно, применение ценностей в качестве руководства на дороге жизни может принести побочный продукт в виде прекрасного самочувствия. Однако так бывает не всегда. Поступки в согласии с ценностями могут стать причиной глубокой эмоциональной боли. Я лечу беженцев с ПТСР, а значит, бóльшую часть времени слушаю рассказы о пытках, насилии и худших проявлениях человеческой натуры. Становлюсь ли я от этого счастливой, как в «Диснейленде»? Нет. Но согласуется ли это с моими ценностями действовать ради

уменьшения чужих страданий? Да. Работа многое для меня значит, вдохновляет и мотивирует, даже когда мне не хочется ею заниматься. Поступки, не соответствующие ценностям, оставляют более неприятный след, чем действия в согласии с ними, даже если вам просто хочется весь день сидеть в постели и жевать шоколадные батончики.

Если вы готовы, попробуйте выполнить следующее упражнение. Возьмите лист бумаги и с одной стороны напишите, что по-настоящему имеет для вас значение: человек, домашнее животное, работа или любимое занятие. Теперь переверните лист. На другой стороне напишите о своих страхах, касающихся того, чем вы дорожите. Например, если вы боитесь потерять человека или работу, то вы далеко не первый. Это страх многих и многих людей. Спросите любого родителя, чего он боится больше всего, и он ответит, что ему страшно за своего ребенка, с которым может что-нибудь случиться. Для большинства людей страх — это потеря того, чем они дорожат. Когда вы сближаетесь с человеком, вы уже рискуете его потерять — родителя, ребенка, партнера, друга, сестру или брата. Если вам нравится чем-то заниматься, всегда есть риск, что у вас исчезнет возможность это делать. Возникает дилемма: вы готовы отказаться от того, что для вас ценно, — быть любящим родителем, смелым воднолыжником, чутким коллегой, веселым другом, — чтобы избежать эмоциональной боли, которая сопровождает дорогие вашему сердцу вещи? Думаю, что нет. По правде говоря, невозможно

отказаться от одного, не зацепив при этом другого. Представьте, что у вас есть ежик. Если вы хотите гладить ему мягкое брюшко, то должны сносить его колючки.

Каждый человек испытывает эмоциональную боль от утраты того, что он любит. Я не могу научить вас, как это изменить, если только вы не собрались прожить всю жизнь как робот. Но в ваших силах привнести свои ценности в эти эмоционально сложные моменты. Как вы отнесетесь к другу, которому диагностировали рак; как вы утешите родителя, который подходит к концу своей жизни; как вы обойдетесь с самими собой, когда что-то потеряете или не сможете больше заниматься тем, что любите? Ничего из перечисленного нельзя назвать веселым или приятным, но быть здесь и сейчас, открываться эмоциям и делать выбор в пользу своих ценностей — вот что придает жизни смысл.

Ценности — это не правила

Не позволяйте понятиям «должен» и «обязан» похитить ваши ценности. Кроме того, ценности нельзя делить на правильные и неправильные. За них нужно держаться легко и относиться к ним как к проводникам, похожим на добрых золотистых ретриверов, которые мягко подталкивают вас в нужном направлении. Это не палки, которыми вы должны себя подбивать. У вас не всегда будет получаться поступать в соответствии с ценностями так, как вы того хотите. Кроме того, иногда ценности требуют определить приоритеты,

потому что могут конфликтовать. Например, для вас важно быть хорошим другом, но вы этим вечером отдаете приоритет работе над проектом, потому что для вас также ценно выполнять работу добросовестно. Иногда вам придется ставить на первое место ценности, которые в определенный момент могут оказаться несовместимыми. Но это не значит, что ценность, которой вы не отдали предпочтение, исчезнет навсегда. Представьте свои ценности в виде стран на глобусе: когда вы смотрите на Мексику, то в этот же самый момент не можете видеть Демократическую Республику Конго. Конго по-прежнему на глобусе, просто вы решили сейчас смотреть на Центральную Америку. То же самое касается и ваших ценностей. В данный момент вы концентрируетесь на том, чтобы быть любящим родителем, и проводите время с детьми, а не выражаете свою творческую натуру, выстраивая Парфенон из спичечных коробков. Вы по-прежнему творческая личность, просто в эту минуту вы не хотите на этом концентрироваться.

МЕСТЬ РАЗУМА

Зачем я просила вас обезвреживать мысли, освобождать пространство для нежелательных чувств и прокачивать осознанность? Не просто так. Ведь в ту секунду, когда вы начинаете двигаться к решению серьезных вопросов, связанных с ценностями, разум начинает высказываться на этот счет. К нему на помощь приходят

печаль, вина, стыд, страх провала и другие приятели, которые готовы сбить вас с верного пути, как только вы доберетесь до самого интересного.

Вы смотрели фильм «Малыш-каратист»? Если да, то вы уже поняли, к чему я веду. Если нет (серьезно? где ж вы были-то?), то я быстро расскажу, о чем он. Одинокий парнишка по имени Дэнни приходит к мудрому старому мистеру Мияги, чтобы обучиться карате для защиты от задиристых хулиганов в школе. Мистер Мияги соглашается его обучать, но, к разочарованию Дэнни, дает ему только скучную работу: красить забор и полировать машину. Дэнни решил не сносить безропотно бесплатную эксплуатацию своего труда и открыто выступил против учителя, ведь он хочет разучивать движения, а не работать руками. Мудрый мистер Мияги (о его мудрости можно судить по тому, как он молчит и кивает со знанием дела) ответил, что обучает его карате. Он говорит Дэнни: «Кисть верх!» — и Дэнни выполняет — это и есть движение из карате! Кто бы мог подумать? «Натирай левой, натирай правой» — и Дэнни имитирует движения полировки машины, а это еще одно движение из карате! Он учился нужным приемам, даже не подозревая об этом! Дэнни — это вы, а я — мистер Мияги, но только не такой мудрый и просветленный, да и к тому же говорю намного больше. Обезвреживание, расширение, осознанность и изменение точки зрения — все это приемы, которым я вас обучила. Эти навыки ниндзя понадобятся вам для

перехода на следующий уровень. Теперь вы готовы начать игру, читатель-сан. И эта игра посвящена вашим ценностям.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Теперь вы знаете всю правду о ценностях и изучили навыки для преодоления неизбежных препятствий, которые разум будет бросать вам под ноги. Настало время найти то, что имеет значение лично для вас. Вот несколько упражнений, которые вы можете выполнять по несколько раз, чтобы сориентировать себя и наполнить смыслом свою работу.

Выбираем ценности

Ниже вы найдете список самых распространенных ценностей. Разумеется, он не исчерпывающий, поэтому смело дополняйте его. Прочитайте весь список и отметьте галочкой то, что вам кажется важным. Затем постарайтесь выбрать пять самых важных пунктов. Теперь подумайте над тем, проявляете ли вы эти ценности в обычной жизни и какие модели поведения вы бы выбрали, если бы использовали свои ценности в качестве компаса. Может быть, вы найдете какие-то ценности, которые захотите примерить на себя, как новое пальто. В этом случае будьте смелее и поищите, что вам больше всего подойдет. Вы всегда сможете вернуть те ценности, которые оказались похожи на асимметричную рубашку-оверсайз, меховые сабо и другие

бесполезные трендовые вещи, которыми вы уже пресытились.

Принятие	Приключение	Привязанность
Уверенность	Красота	Причастность
Забота	Сострадание	Согласие
Близость	Добросовестность	Смелость
Творчество	Любознательность	Преданность
Дисциплина	Равенство	Воодушевление
Опыт	Беспристрастность	Вера
Фитнес	Свобода	Дружелюбие
Веселье	Щедрость	Благодарность
Здоровье	Честность	Юмор
Независимость	Порядочность	Справедливость
Доброта	Знание	Лидерство
Обучение	Любовь	Верность
Открытость	Организованность	Терпение
Мир	Веселость	Сила
Надежность	Уважение	Риск
Безопасность	Самоосознание	Чувствительность
Общительность	Спонтанность	Духовность
Терпимость	Доверие	Мудрость

После того как вы еще раз обдумали ценности, вы можете начать выбирать сферы жизни, где вы могли

бы их применить. Для этого воспользуйтесь таблицей ниже[3]. Некоторые стороны жизни могут показаться вам совсем не важными, а если я что-то упустила, то, пожалуйста, дополните мой список.

Сферы жизни	Ценности, которые я хочу проявить
Семья	
Романтические отношения	
Дети	
Друзья / Социальная жизнь	
Работа/Карьера	
Образование/Обучение	
Досуг/Отдых	
Духовность/Религия	
Гражданская позиция / Общественная жизнь	
Здоровье (физическое и психическое)	
Искусство/Творчество	

И вот вам стукнуло 80. Или 30. Или 50.

Это милое упражнение, которое поможет привнести в жизнь ваши ценности[4]. Закройте глаза и отчетливо представьте, что вы попали в будущее, к себе на вечеринку по случаю знаковой даты. Вы оглядываетесь назад на свою жизнь и видите ее такой, как сегодня. Дополните следующие предложения:

— Я слишком много времени потратил на беспокойство о…
— Я слишком мало времени уделил тому, чтобы заниматься…
— Если бы я мог отправиться назад во времени, то я с сегодняшнего дня начал бы по-другому делать…
— Я бы провел больше времени…
— Я бы сказал себе…

НА СОБСТВЕННЫХ ПОХОРОНАХ

Бронни Вэр, паллиативная сиделка, написала о пяти самых распространенных сожалениях умирающих, которыми они с ней делились. Вот о чем сожалели люди к концу жизни.

— Жаль, что у меня не хватило смелости оставаться верным себе, а не жить в соответствии с чужими ожиданиями.
— Жаль, что я слишком много работал.
— Жаль, что мне не хватало духу откровенно выражать свои чувства.
— Жаль, что я редко общался с друзьями.
— Жаль, что я не позволял себе быть счастливым.

Во всем этом раскаивались люди, которым не суждено было повернуть время вспять, но вы еще можете это сделать. Сконцентрируйтесь на том, что имеет

для вас самое большое значение, и неважно, сейчас вам 18 или 80.

Это упражнение поможет вам выяснить, чем вы на самом деле дорожите. Прийти на собственные похороны на самом деле не так жутко, как кажется[5]. Скажу больше. Это самое мощное и жизнеутверждающее упражнение из всех, что мы делали. Я предоставлю вам время на выполнение этого упражнения, когда вы окажетесь в уединении и никто не будет вас отвлекать. Вероятно, вы пройдете через очень эмоциональный и трогательный опыт. Думаю, что после завершения практики у вас сложится четкое представление о том, какой вы хотите видеть свою жизнь.

Представьте, что вы умерли. Вы прожили хорошую жизнь, на протяжении которой вас направляли, мотивировали и вдохновляли ваши ценности. Представьте, что теперь вы наблюдаете за церемонией прощания с самим собой. Вот поднялись три человека, которые хотят произнести над вами хвалебную речь. Они представляют разные стороны вашей жизни: семья, коллеги, друзья — вы можете выбрать любых людей, главное, чтобы они были из разных сфер. Сюда же можно привлечь человека из пока еще не существующего аспекта жизни: что бы вы хотели услышать о себе от вашего ребенка или супруга, пусть даже этих людей с вами еще нет.

Когда они по очереди берут слово, отчетливо представляйте, что каждый из них о вас говорит. Попробуйте увидеть выражения их лиц, услышать интонации. Обратите внимание на свои ощущения, когда они

рассказывают о том, чего вы придерживались в жизни, что вы для них значили, какие ваши поступки были точным отражением вас и ваших ценностей. Будьте смелее, не сдерживайтесь. Постарайтесь почувствовать глубокую связь со словами дорогих вам людей.

Когда вы выполните это задание, спросите себя, кому вы бы дали высказаться на похоронах? Какими словами они говорили бы о вас? Эти слова — ключ к тому, что вы цените? Вы почувствовали пропасть между тем, что вы хотите услышать от них о себе, и той жизнью, которую вы ведете сейчас? Это упражнение показывает, каким в действительности человеком вы хотите быть. Какие преграды не дают вам проживать свою жизнь, имея качества этого человека?

Мощно получилось, правда? И может быть, даже болезненно, особенно если по ощущениям вы еще очень далеки от того человека, которым хотите быть, и делаете совсем не то, чем хотите заниматься. Эта боль говорит о том, что для вас действительно имеет значение. Не отталкивайте ее, а используйте как маяк, свет которого приведет вас к осмысленной, полноценной и значимой жизни.

ПИСЬМО О ЦЕННОСТЯХ

Письменная работа о ценностях сильнее воздействует на поведение, чем просто выбор подходящих ценностей из списка. Чтобы еще глубже погрузиться в свои ценности, выделите десять минут (поставьте таймер)

и напишите о том, что действительно важно для вас. Возможно, это будет какая-то ценность, которую вы определили с помощью предыдущих упражнений. Вот несколько вспомогательных вопросов, которые помогут вам начать:

— В какой сфере мне бы хотелось проявить эту ценность?
— В моей жизни бывали случаи, когда эта ценность имела большое значение?
— Случалось, что я отступал от этой ценности? Как я себя вел в такие моменты? Пришлось ли мне за это расплачиваться?
— Когда мое поведение соответствовало этой ценности? Что я чувствовал в эти моменты?
— В прошлом мне удавалось поступать в согласии с этой ценностью, даже если было очень тяжело?
— Если я хочу чаще совершать в жизни поступки исходя из этой ценности, то какие формы поведения мне нужно перенять?

СЕКРЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ

Первое правило секретных ценностей: никому не рассказывать о секретных ценностях[6]. Здесь важна тотальная секретность. Подпишите официальный *Акт о неразглашении ценностей*. Не дайте расколоть себя на допросе. Выберите ценность и продумайте способы, как поступать в соответствии с ней так, чтобы никто

не догадался. Оставьте подарок для друга и не говорите, что это сделали вы, анонимно пожертвуйте деньги на благотворительность, будьте приветливы к незнакомцу, потому что вы цените добрые отношения. Смысл этих действий в том, что поступок в соответствии с ценностями сам по себе служит вам вознаграждением и вы не ждете похвалы и признательности от других. Это прекрасный способ узнать, что действительно имеет для вас значение, не поднимая со дна муть сомнений о том, что подумают другие. Просто никому ничего не говорите.

ПЫЛЕСОС ПРОБЛЕМ

Представьте, что у меня есть пылесос, который засасывает все препятствия на вашем пути. И вот я ненадолго забегаю к вам домой с этим недавно запатентованным устройством и начинаю психологическую уборку (наверное, это звучит странно, если подумать). Вы больше не беспокоитесь о том, что могут подумать другие люди. Болезненные мысли, воспоминания, чувства и физические ощущения скатываются с вас, как с дзен-гуся вода. У вас есть все деньги, которые только можно пожелать: вы летаете в отпуск на роскошное сафари, приобретаете машины с кожаным салоном и каждый день покупаете продукты из лучшего ассортимента, ни на йоту не задумываясь об остатке денег на счете. Чему бы вы посвятили свое время в этом случае? Подумайте, как вы проводили бы свой день,

обретя полную свободу выбора. Представьте, что я хожу за вами по пятам и фотографирую, действуя вам на нервы. За какими занятиями я смогу вас застать теперь, когда перед вами не осталось никаких препятствий?

ПРЕКРАСНЫЕ МОМЕНТЫ

Попробуйте выполнить это упражнение и вспомните момент из прошлого, когда вы чувствовали себя живыми, энергичными и самореализовавшимися[7]. Представьте это воспоминание очень отчетливо, обратите внимание не только на виды и звуки, но и на запахи, прикосновения, вкусы и ощущения в теле. Что вы делали в этот прекрасный момент? Кто был с вами? Где вы находились? Вы заметили, насколько крепка была тогда ваша связь с настоящим моментом? Попробуйте войти в контакт со своими физическими ощущениями, а не просто слушать то, что говорит ваш разум.

Спросите себя, почему этот момент оказался для вас таким особенным. Какие ценности были в нем задействованы? Что этот момент говорит вам о тех вещах, которыми вы больше всего дорожите?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Людям нужен смысл в жизни, чтобы не опускать руки и чувствовать связь с тем, что для них дорого. Сосредоточившись на том, чего вы действительно хотите

придерживаться, вы обретете смысл, которого вам прежде недоставало. Вы сможете поднять голову над серой обыденностью и ответить на самые важные вопросы, которые ставит перед вами жизнь: кем вы хотите быть, куда хотите отправиться и как вы хотите туда добраться? Ценности помогут вам найти ответы на эти вопросы: они покажут вам не смысл *самой* жизни, а смысл, содержащийся *в ней*.

ГЛАВА 7

КАК НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Измени свою жизнь сегодня.
Не полагайся на будущее, действуй сейчас, без промедления.

Симона де Бовуар[1]

Все, что было выше, останется всего лишь гимнастикой для ума, если мы не перейдем к действию. Возможно, какие-то моменты книги заставили вас почесать затылок или привели к озарению, но на полотне вашей жизни ничего не изменится, если вы не начнете поступать по-другому. Здесь мы рассмотрим, как приступать к значимым, целенаправленным действиям.

ПОЧЕМУ МЫ НАЧИНАЕМ НЕ С ТОЙ НОГИ

Исследования показывают, что большинство людей отказываются от своих новогодних обещаний уже к 19 января[2]. Значит, мы тратим всего 18 дней на попытки

начать действовать по-другому. Иначе говоря, 5% года мы стараемся что-то изменить, а 95% времени ругаем себя за то, что не придерживаемся своих обещаний, и мечтаем, чтобы жизнь переменилась. Неудивительно, что все идет прахом. Поставить перед собой цель или дать обещание — это легко, но без навыков психологической гибкости, таких как обезвреживание, принятие, осознанность и целенаправленные действия, вы «идете по приборам». Вот что происходит.

Пытаетесь изменить поведение без плана — Потеря мотивации + самокритика — Сдаетесь — Ничего не меняется.

Вам не на что положиться и ничего не помогает справляться с трудными моментами, когда все идет наперекосяк. Например, очень сложно заметить, как быстро вы отказываетесь от цели скинуть лишний вес, если:

- вы накрепко сцепились с мыслями вроде «Это очень тяжело», «На меня слишком многое навалилось, чтобы сейчас приступать к этому», «Я не смогла удержаться один раз, поэтому нет смысла продолжать. Передайте мне, пожалуйста, еще заварного крема и пончик»;
- вы не готовы испытать нежелательные чувства, которые приходят вместе с попытками сделать что-то сложное;

— вы не понимаете своих ценностей и почему вы хотите похудеть;
— вы не знаете, как придерживаться новых привычек и ставить перед собой цели, поэтому сдаетесь.

Вы уже знаете, как справиться с первыми тремя пунктами. Теперь нам нужно перейти к четвертому пункту. Простите? Что вы сказали? А, вы вроде как старались управлять вниманием, но блуждающий разум все равно создает вам проблемы? Что ж, внимание сегодня — самый дефицитный человеческий ресурс. Я предлагаю вам вернуться к предыдущим главам «Как думать лучше», «Как чувствовать лучше», «Как изменить точку зрения» и «Как быть здесь и сейчас» (короче, перечитать все заново), прежде чем вы, засучив рукава, приступите к практической части. В ином случае вы рискуете обречь себя на разочарование. Но если вы планируете просто пролистать эту главу и «прицениться», то не стесняйтесь как следует изучить товары.

ПОЧЕМУ ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ СОВЕРШАТЬ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ОШИБКИ

Прежде чем идти дальше, я хочу рассказать о трансформирующей волшебной силе поведенческого анализа[3]. Коротко говоря, я хочу показать вам, почему вы постоянно возвращаетесь к старым шаблонам и делаете все как раньше. Вы когда-нибудь проводили часок-другой

в сгорбленной позе, подперев подбородок кулаком, погружались в глубокие раздумья на манер бородатого греческого философа, постоянно повторяя про себя: «Почему? Почему? Почему у меня не получается поступать по-другому? Почему жизнь сложилась не так, как я хотел, несмотря на все усилия? Откуда у меня взялась эта борода?» Тогда следующая информация для вас.

Каждый поступок имеет цель или намерение, осознаете вы это или нет. Нередко мы не понимаем причин, по которым совершаем какое-то действие и почему мы настойчиво продолжаем так поступать. Чтобы вычислить эти паттерны, вам нужно понять предпосылки, модели поведения и последствия.

> **Предпосылки** — это триггеры, или стимулы. Это то, что непосредственно предшествует поведению. Сюда относятся ситуации, мысли, чувства и физические ощущения.
>
> **Поведение** — это все, что вы делаете. Поведение может быть наблюдаемым, например: выпивать, смотреть телевизор, есть, упираться взглядом в стену, выщипывать волосы из подбородка. Эти действия можно пронаблюдать, даже если вы выполняете их в одиночестве. Поведение может быть личным, или внутренним, например: руминация, внутренний диалог, беспокойство, фантазии. Вы совершаете эти действия, но другой человек их не замечает.

> **Последствия** — это события, которые следуют непосредственно за поведением и побуждают настаивать и продолжать.

Каким образом это происходит в реальной жизни? Представьте, что вы крайне не удовлетворены своей работой. Она помогает оплачивать счета, но вам приходится каждый день буквально тащить несчастного себя на рабочее место. Вы тратите много времени на изучение других вариантов построить карьеру (открыть книжный магазин, стать акробатом, выучиться на мастера педикюра), но ни один из них вас не увлекает. Чтобы как-то справиться со своим разочарованием, вы пьете больше, чем следует, сидите дома перед телевизором и избегаете общения со всеми, рядом с кем чувствуете себя неудачником. Вы постоянно ощущаете бесцельность и бессмысленность. Жуть какая. И что же делать? Поместите эту проблему в таблицу 3П (предпосылки, поведение, последствия) *comme ça*[*]:

Предпосылка	Поведение	Последствие
Ситуация *Мысли* *Чувства* *Физические ощущения* *Порывы*	*Что вы делаете*	*Последствия ваших действий*

[*] Вот так (*фр.*).

Ситуация: ужасный день на работе Мысли: «Я никогда оттуда не уйду. Не могу этого вынести» Чувства: тревога Физические ощущения: учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, тошнота Порывы: острое желание отделаться от этих ощущений	Пьете Едите перед телевизором Избегаете общения с друзьями, у которых работа лучше	Немедленные: «Какое облегчение! Мне не придется с этим связываться, а ужасные мысли и чувства исчезли» «Алкоголь притупляет ощущения. Я хотя бы ненадолго забываю о проблеме» Долгосрочные: ситуация не меняется Вы не живете в соответствии со своими ценностями Происходит то же самое, и так проходит еще один год

Правда, удобнее, когда мы все поделили на столбцы и строки? Основное, что вам нужно вынести из этого упражнения: все модели поведения обладают подкрепляющими последствиями, то есть, вероятнее всего, мы будем продолжать предпринимать определенное действие. В данном примере подкрепляющее последствие — это чувство облегчения, когда алкоголь помогает отделаться от тревожности. Ура! Оно исчезло! Какие могут быть проблемы?! Все шикарно! Но не так быстро, детка. Посмотри, что написано в нижней строчке в колонке с последствиями. Долгосрочные. Они как скучная тетушка рядом с супервеселой кузиной немедленных последствий, которая знает все самые лучшие бары.

Когда мы живем на автопилоте, то заинтересованы только в хорошем самочувствии, хотим поскорее избавиться от нежелательных мыслей, чувств и избежать ситуации, которая нам не нравится. Мы не концентрируемся на долгосрочных, непреднамеренных последствиях своего поведения, а это означает жизнь, лишенную согласия с личными ценностями, отсутствие цели и смысла.

КАК НЕ СОВЕРШАТЬ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ОШИБКИ

Итак, вам все стало понятно. Вы поступаете по-старому, потому что это помогает на короткое время избавиться от боли, — вероятно, в отношении одних поступков вы это осознаете отчетливее, чем в отношении других. Каждый раз, когда вы реагируете определенным образом, вы гарантируете, что эта реакция повторится еще раз, пока вы *осознанно* не сделаете с этим что-нибудь. Первый шаг — отреагировать по-другому на предпосылки или триггеры, обезвредив мысли, и открыться чувствам с помощью навыков психологической гибкости, которые вы уже изучили. Посмотрите на таблицу на с. 126, где написано, как это работает. Когда вы сможете это сделать, то добавите новую колонку в таблицу поведенческого анализа. Это сто́ящее приобретение с обширным пространством для умственной работы. Это психологический эквивалент дома в центре Лондона с пятью спальнями,

садом, бассейном и парковкой. Ваша новая колонка называется «Поведение в согласии с ценностями». Это действия, которые: а) соответствуют вашим ценностям; б) приводят к значительным, конкретным изменениям в жизни. В нашем примере это цель найти другую работу, но вообще сюда подойдет что угодно, что соответствует вашим ценностям. Зачастую именно ценностей не хватает человеку, когда он приступает к действиям. Очень тяжело, даже почти невозможно придерживаться новых привычек, если они не подкреплены ценностями. Вы можете пойти этим путем, но окажетесь в зависимости от внешней похвалы, которая не находится под вашим контролем. Когда вы поступаете в согласии со своими ценностями, то сразу получаете внутреннюю награду, потому что совершаете значимое для себя действие. Оно всегда находится под вашим контролем вне зависимости от того, последует ли за ним внешнее одобрение.

Предпосылка	**Поведение**		**Поведение, продиктованное ценностями**	**Последствие**
Ситуация *Мысли* *Чувства* *Физические ощущения* *Порывы*	*Что вы делаете*		*Что вы еще делаете*	*Последствия ваших действий*

Ситуация: ужасный день на работе Мысли: «Я никогда оттуда не уйду. Не могу этого вынести» Чувства: тревога Физические ощущения: учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, тошнота Порывы: острое желание отделаться от этих ощущений	Обезвреживание Принятие Осознанность	**Пространство и выбор: раскиньте руки, наслаждайтесь свободным пространством у себя в голове для осуществления иного выбора**	Ставите цели Решаете проблемы Принимаете осознанные решения	Немедленные: контроль над поведением на автопилоте Долгосрочные: действия по поиску новой работы Жить в соответствии со своими ценностями, оставаясь на текущей работе Следить за своим здоровьем

Теперь вы обеспечили себя необходимым пространством, чтобы предпринять новые действия и выбрать сферу, которую вы хотите изменить, например работу, здоровье, отношения, образование, общественную или социальную жизнь. Не выбирайте больше одной, иначе вы слишком распылите свои силы. Вы внедряете любое новое поведение с целью превратить его в привычку, что значительно тяжелее, если вы пытаетесь

одновременно настроить несколько аспектов своей жизни. Если вы действительно хотите добиться перемен, прекратите давать пустые обещания, которые вытягивают из вас время и энергию. Сконцентрируйтесь на том, что для вас важно. Затем подумайте о том, какие ценности вы бы хотели привнести в эти стороны жизни. Получилось? Вы все записали? (Всегда нужно записывать.) Хорошо, теперь вы готовы идти дальше.

МЕТОД SMART

Техника постановки целей SMART — аббревиатура английских слов *specific* (конкретный), *meaningful* (значимый), *achievable* (достижимый), *realistic* (реалистичный) и *time-framed* (ограниченный во времени) — повышает вероятность достижения целей[4].

> **Конкретный**. Четко осознавайте, какие действия, когда и где вы намерены предпринять. Например, «я хочу стать стройнее» — это не цель. Это зыбкая пустая мечта. Цель же — это подниматься по лестнице до офиса три раза в неделю в понедельник, среду и пятницу. Она должна быть конкретной, чтобы вы полностью осознавали, что именно вам предстоит сделать в нужный момент. Устраните необходимость лишний раз принимать решения и избавьтесь от возможностей отговорить себя от достижения цели или формирования новой

привычки. Вскоре эти небольшие действия станут вашей второй натурой, и вы сможете выполнять их не задумываясь.

Значимый. Цели должны подкрепляться ценностями и смыслом. Это ваши цели или чьи-то чужие?

Достижимый. Сейчас вы обладаете ресурсами и способностями для достижения этой цели? Если нет, что вам нужно сделать, чтобы ваша цель стала достижимой?

Реалистичный. Если учесть конкурирующие жизненные потребности, такие как здоровье, время и финансы, ваша цель осуществима? Или вам следует поставить другую, более реальную цель?

Ограниченный во времени. Предельно четко осознавайте, что и когда именно вы сделаете, чтобы повысить вероятность достижения цели. Выберите время и дату, к которой вы стремитесь добиться желаемого.

ЦЕЛИ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВОДЯТ К СЧАСТЬЮ

В нашем обществе, ориентированном на достижение результатов, постановка целей должна сопровождаться предупреждением о вреде для здоровья. Если вы ставите перед собой цель только ради ее достижения, то из жизни неминуемо исчезнут стремление и смысл. Вычеркивать из списка одну достигнутую цель за другой,

конечно, кажется привлекательным занятием, но в итоге это не приводит вас к получению желаемого. Кроме того, остерегайтесь делать предположения, что после достижения цели вы станете счастливыми. Такой тип мышления уводит из настоящего момента, не дает чувствовать удовлетворение и поступать в согласии с ценностями прямо сейчас. Обезвредьте эти мысли и сконцентрируйтесь на процессе, ценностях, которые вы хотите продемонстрировать, и целях, которые вы хотите достичь. «*Как* поступать» значит не меньше, чем «*что* именно делать».

ХАКНИТЕ СВОЮ СРЕДУ

Менять поведение сложно. Заставьте среду и окружающие системы работать на вас, чтобы включиться в постоянный процесс. Если вы хотите избавиться от вредной привычки, осложните себе следование ей. Вы хотите меньше бездумно сидеть в телефоне? Кладите его на зарядку рядом с входной дверью. Хотите меньше смотреть телевизор? Уберите пульт в ящик и выключайте телевизор из розетки.

Напротив, если вы хотите обзавестись новой привычкой, облегчите себе выполнение этого действия. Нужно чаще посещать спортзал? Оставляйте полностью собранную спортивную сумку у двери. Если желаете правильно питаться, положите полезные закуски на видное место. Спрячьте дижестивы в контейнер и поставьте за банкой с консервированными

лимонами, которую никогда не открываете. Устраните все нецелесообразные препятствия на пути к правильному питанию, поставив на самое почетное место в холодильнике нарезанную морковь. Если вы чувствуете себя уставшими и раздраженными, то, скорее всего, у вас не получится сходить в магазин за киноа и кабачками, чтобы приготовить полезный ужин. Вы также вряд ли пойдете на пробежку, если потратили 20 минут на поиски спортивного топа. Устраняйте барьеры перед привычками, которые хотите завести, и ставьте преграды перед действиями, от которых хотите избавиться.

ЗАЦЕПИТЕ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если вы хотите завести новую привычку, зацепите ее за уже существующую[5]. Хотите делать больше приседаний? Тогда запланируйте это занятие сразу после чистки зубов. Хотите звонить старой тетушке Адель каждую неделю? Приплюсуйте это к утренней пробежке по субботам. Просмотрите свои привычки, которые можно превратить в триггеры: вставать с постели, чистить зубы, принимать душ, пить кофе или чай, собирать сумку на работу, включать компьютер, ехать на работу и обратно, снимать верхнюю одежду, когда возвращаетесь домой, и тому подобное. Идею вы уловили. Составьте список привычных действий и затем прибавьте к ним новую привычку, чтобы она прижилась с наибольшей вероятностью.

МИФ О МОТИВАЦИИ

Мотивация и сила воли — это психологические отвлекающие маневры. Это внутренние ощущения, которые приходят и уходят, как прибывают и утекают все остальные чувства. Их может и не оказаться поблизости, когда вы захотите приступить к действию, поэтому результат может оказаться никаким. Полагаться на внутренние ощущения, чтобы решиться на значимое действие, так же нелепо, как приступать к новому предприятию только «после дождичка в четверг».

Вместо того чтобы отдаваться на милость настроению — хочу я действовать или не хочу, — примите с радостью тот факт, что вы не раб своих мыслей. Вы можете доказать себе прямо сейчас, что вы постоянно контролируете свои действия вне зависимости от того, что вам говорит разум. Повторяйте про себя, что вы не можете поднять левую ногу. Повторяете? Хорошо. Продолжайте говорить себе: «Я не могу поднять левую ногу. Я не могу и не буду этого делать. Вот и все». Теперь поднимите левую ногу. Видите, вы совершаете телом действие, хотя говорите себе, что вы не можете и не станете этого делать? Вы контролируете действия своих рук и ног, слова, которые вы произносите, хотя разум убеждает вас поверить в обратное. Если вы подумаете: «Конечно, я могу это сделать. Это дурацкое упражнение», то спросите себя вот о чем. Когда ваш разум три раза на этой неделе говорил: «Знаешь что? Не поднимайся по лестнице сегодня. Подожди, пока у тебя будет больше энергии. Ты сможешь сделать это завтра»,

вы все равно поднимались по лестнице, потому что вам важно оставаться в форме, или заходили в лифт и испытывали кратковременное облегчение? Так я и думала. Опустите уже ногу. Все мы иногда попадаем под власть диктатора — своего разума, — несмотря на желание изменить жизнь. В следующий раз, когда вы устремитесь к важной, основанной на ценностях цели, а ваш разум скажет: «Я не хочу», выпятив обиженную губу, напомните себе, что вы способны обезвредить эту мысль и проконтролировать свои действия. Если вы лучше это запомните, поднимая ногу, не стесняйтесь.

ПРОБУЙТЕ ПОНЕМНОГУ ВСЕ ВРЕМЯ

Небольшие, но постоянные поступки гораздо важнее для достижения целей и прогресса, чем широкие жесты. Пробуйте понемногу все время, чтобы прийти к успеху. Если вы совершите незначительные, простые и быстрые изменения сегодня, то они не приведут вас к масштабным переменам уже завтра. Это сделает упорная ежедневная работа. Вы съедите меньше сахара сегодня — и это не повлияет на ваш вес завтра. Но если вы будете регулярно, каждый день ограничивать потребление сахара — перемены наступят. Побегав десять минут, вы не улучшите свою физическую подготовку на следующий же день. Но если вы начнете бегать по десять минут ежедневно в течение месяца, вы заметите результат. Основная причина, по которой

люди не достигают своих целей, — они слишком трудные, из-за чего приходится тратить все силы еще в начале. Когда вы приступаете к достижению новой цели, спросите себя, какой самый простой шаг вы можете сделать в начале. Пусть это будет проще простого. Придерживайтесь небольших, легких изменений, чтобы добиться серьезных результатов. Каждый шаг, подволакивание ноги или прихрамывание в сторону цели уже считается за прогресс. Не забывайте о подкрепляющих последствиях: чем выше вероятность успеха на каждом шаге, тем увереннее вы будете продолжать. Маленькие цели помогают настраивать и перенастраивать свое поведение, чтобы придерживаться правильного направления.

ЧТО ВЫ ОТСЛЕЖИВАЕТЕ, ТО И МЕНЯЕТЕ

Вы должны постоянно отслеживать свой прогресс, чтобы заметить изменения. Проще всего делать это, установив на телефоне приложение для заметок. Не отвлекайтесь на всякие ненужные навороты, выберите что-то простое. Если вы выбрали в качестве своей ценности творчество и поставили перед собой цель рисовать каждую неделю по 45 минут, то после сеанса сразу записывайте, чего вы смогли достичь. Если у вас не получилось на этой неделе ничего сделать, облегчите свою цель и оставьте всего 15 минут. Убедитесь, что вы поставили цель по методу SMART и что ваша

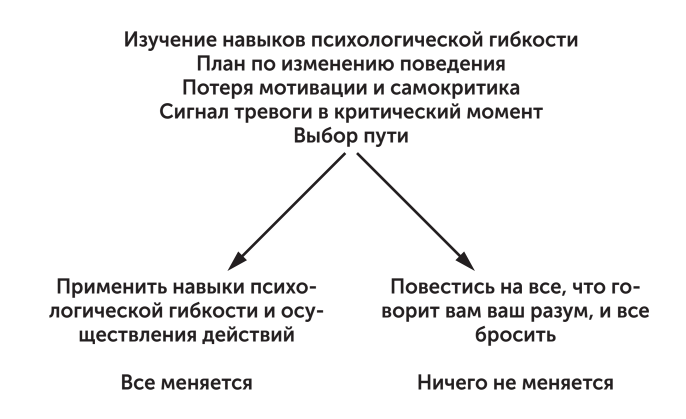
окружающая среда вам помогает. Если вы рисовали 45 минут, перенастройте свое намерение и поставьте другую цель на следующую неделю, — например, рисовать целый час. Отказавшись от регулярного мониторинга прогресса, вы рискуете все бросить, потому что цель окажется либо слишком простой, либо слишком сложной. Отслеживая свои действия, вы получаете моментальную обратную связь, которая подкрепляет ваши старания.

Оступаетесь. Зализываете раны. Встаете. Делаете еще шаг вперед. И все по новой.

Иногда будут проходить дни и целые недели в бездействии. Будут моменты, когда вы почувствуете неизбежность неудачи, и мысль все бросить покажется очень соблазнительной. Но вы уже бывали в таких ситуациях и поступали подобным образом, а теперь хотите действовать иначе. Вы хотите (всхлип) развить настоящую сопротивляемость стрессу. Прежде всего скажу, что сопротивляемость нельзя заполучить как вещь. Это процесс, в ходе которого вы восстанавливаетесь. Это не отсутствие грусти, страха и тревоги. Это способность собрать все эти чувства и пронести их с собой дальше вперед.

Корень английского слова *resilience* (сопротивляемость) восходит к латинскому слову *resiliere* (привет любителям латыни!), что означает «отпрыгивать». Это не значит никогда не давать слабину ни при каких обстоятельствах. Неудачи — это часть процесса, если вы настроились жить наполненной и осмысленной

жизнью. На протяжении книги вы изучали навыки психологической гибкости, чтобы справляться с мыслями и чувствами, которые неизбежно придут, когда все пойдет наперекосяк. Опираясь на эти навыки, вы сможете отойти на шаг и посмотреть, где вы оступились. А инструменты из этой главы помогут продвинуться вперед. Теперь ваша схема выглядит примерно так:



В конце концов, если вы будете применять на практике новые навыки, все изменится. Главное — это понять, что на первом месте стоит психологическая гибкость. А изменения не заставят себя ждать.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Когда вы осозна́ете шаблоны, из-за которых всю жизнь саботируете и ограничиваете себя, вы сможете осуществить более правильный, свободный выбор, который

будет соответствовать вашим ценностям и всему, чем вы дорожите. Повторяйте все навыки, которым успели научиться, смотрите в будущее, ставьте ценности на первое место — и вы маленькими шажками придете к большим переменам.

ГЛАВА 8

КАК БЫТЬ СОСТРАДАТЕЛЬНЫМИ К СЕБЕ

Иногда я лежу без сна в постели и спрашиваю себя: «Почему я?» — и голос отвечает: «Ничего личного, просто твое имя попалось случайно».

*Чарли Браун**

Эмоциональная боль одинакова для всех. Ежедневная работа с беженцами научила меня тому, что плохие вещи случаются с хорошими людьми безо всякой причины. Мы не можем выбрать тело и ум, с которыми приходим в этот мир, и мы не выбираем страдания, которые выпадают на нашу долю.

Самосострадание — это краеугольный камень буддизма и других религиозных и духовных традиций.

И сегодня сострадание к себе легло в основу научно обоснованных методов лечения различных психологических проблем. Если вы хотите принять совершенно новый способ отношения к себе и окружающим, который может значительно улучшить вашу жизнь, продолжайте читать. Пришло время проявить к себе немного сострадания.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Самосострадание — это способ относиться к себе с добротой, теплотой и нежностью, несмотря на удары судьбы. Это значит уделять столько же сострадания себе, сколько вы предлагаете другу, попавшему в беду. Польза этого подхода поражает: внушительный объем исследований говорит о том, что самосострадательные люди менее подвержены психическим расстройствам, проявляют сопротивляемость жизненным трудностям и испытывают большее удовольствие от жизни. Кроме того, вы приносите пользу окружающим: по результатам исследований, люди, способные к самосостраданию, демонстрируют более позитивное поведение в отношениях по сравнению с теми, кто безжалостен к себе. Самосострадание — это психологическая суперспособность, которую легко заполучить. Способность испытывать сострадание к себе не дается от рождения, как странные ногти на ногах или голубые глаза, но вы можете этому научиться.

Согласно ведущим мировым лидерам в области исследований самосострадания, среди которых Кристин Нефф, можно говорить о трех отдельных, но взаимосвязанных элементах этого качества: доброта к себе, человечность и осознанность[1].

— **Доброта к себе** (противоположность самокритике) — это склонность человека относиться к себе с пониманием и заботой, заменив этим осуждение и критику.
— **Человечность** (противоположность изоляции) подразумевает принятие того факта, что *любой может* потерпеть неудачу и совершить ошибку. Мы не одиноки в своем страдании.
— **Осознанность** (противоположность чрезмерной идентификации), как вы уже знаете, подразумевает связь с настоящим моментом. Она позволяет сделать шаг назад, принять новую точку зрения и посмотреть на себя и свою жизнь без осуждения.

Самосострадание состоит из трех элементов. Пока все неплохо. Но чтобы продолжить идти по пути сострадательности к себе, сначала вы должны узнать, какую операционную систему запускает ваш мозг, чтобы вы могли работать вместе с ней, а не против нее. На первом этапе нужно понять, что мозг в основном работает с тремя типами систем регуляции эмоций: системой угрозы и защиты; системой стимулов, поиска

ресурсов и удовольствий; системой удовлетворения и успокоения[2]. Вам стоит лучше познакомиться с этими системами и принципами их работы и узнать, что происходит при их активации, чтобы сделать первый шаг на пути к самосостраданию. Иначе вы будете чувствовать себя как пользователь Mac, пересевший за Windows. А ведь ничто не приносит бо́льших огорчений, чем неспособность разобраться в своем компьютере.

Система угрозы: здесь правит рефлекс «бей или беги». Она включается, когда вы убегаете от опасности (крокодила, змеи или человека, которому задолжали крупную сумму денег) либо вступаете с ней в бой. Цель системы угрозы — подготовить ваш организм к обстоятельствам, угрожающим вашей физической целостности. Типичные эмоции, которые вы испытываете во время активации этой системы, — тревога, гнев и отвращение.

Когда включается система угрозы, вы замотивированы остаться в живых и защитить себя. В соответствии с этим мозг определяет, на что вы обращаете внимание (нечто клыкастое рыщет в том углу), о чем вы думаете (еще секунда — и смерть!), что вы делаете (бежать, бороться, замереть), какие у вас всплывают образы и воспоминания (вы явственно видите, как вас раздирает хищник), что делает ваше тело (готовится бежать или бороться, сердце бьется быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются) и какие подпитанные опасностью эмоции вы испытываете (тревога).

Эту систему очень легко активировать. Достаточно просто ткнуть крокодила большой палкой в нос. И именно эта система помогла нам выжить. Проблема в том, что она включается в работу не только в момент опасности для физического тела, но и перед лицом угрозы для самовосприятия. Она может исходить из внешних источников (например, когда кто-то обошелся с вами жестоко или раскритиковал), но также триггером может стать самокритика и самонападение (поставить себя под угрозу можно посредством внутреннего диалога).

Во время исследований с применением функциональной магнитно-резонансной томографии (снимки, которые показывают активность мозга) было выяснено, что мозг одинаково реагирует на угрозы, сгенерированные самостоятельно (самокритику), на критику со стороны или на попытки навредить физической целостности. Он не может почувствовать разницу между тем, что вы внушаете себе, и реальными внешними событиями. В результате он выдает одну и ту же физиологическую реакцию — сердцебиение, мышечное напряжение, спазмы в желудке, — даже если вы все сами себе навыдумывали. Кто бы мог подумать! Вы активируете систему угрозы (которая влияет на эмоции, мысли, мотивы и действия), когда плохо относитесь к себе. И у вас остается очень мало возможностей выбрать правильные реакции, когда вы исходите только из этой системы.

Социальные опасности, как и физические, активируют систему угрозы. Мы эволюционно предрасполо-

жены бояться быть отвергнутыми, потому что в результате можем оказаться за пределами группы, а мы по своей природе социальные существа. Стыд и его собратья (смущение и унижение) — основные эмоции перед лицом опасности. Мы можем испытывать их только в контексте других людей: стыд возникает, лишь когда мы чувствуем себя никчемными в глазах другого человека. Но со временем мы начинаем верить в свою бесполезность.

Опасность социального отвержения и исключения из группы на заре развития человека означала гибель. Тысячелетия назад человек не мог скитаться по суровой тундре и выживать без помощи товарищей: вы бы не смогли добывать достаточно пищи, защищать себя от опасностей, особенно если получили ранение, или заботиться о детях в одиночку. И теперь, когда вы занимаетесь самокритикой и самокопанием, ваш мозг переходит в режим угрозы. Он запрограммирован выпускать кортизол и адреналин, чтобы подготовить вас к ответному действию. Ничего страшного, если опасность быстро отступает и вы можете вернуть систему в нормальное состояние. Но если она постоянно активна, как это обычно происходит в современной жизни из-за сотен и тысяч различных стрессовых ситуаций, то в результате адреналин и кортизол выделяются постоянно. Они оказывают серьезное негативное влияние на психическое и физическое здоровье. Такое состояние называют хроническим стрессом.

Система стимулов — это система достижений, которая мотивирует вас на поиски пищи, убежища, секса, дружбы. Она же включается, когда вы стремитесь получить повышение на работе, купить новый дом или ультрамодный кухонный комбайн, — иными словами, заполучить то, что кажется вам очень крутым. Она связана с желаниями, стремлениями и достижениями. Для нее типичны такие эмоции, как возбуждение, веселье и радостное волнение. В процессе эволюции она служила нам добрую службу, но когда мы концентрируемся на этих вещах в современном мире, то чувствуем постоянную неудовлетворенность. В нашем обществе ценится конкурентоспособность, и нам агрессивно навязывают необходимость сравнивать себя с другими, что, разумеется, достигло своего апогея в социальных сетях.

Когда мы получаем то, что хотели и к чему стремились — работу, секс, дом, лайки, деньги, — то довольствуемся небольшим приятным дофаминовым взрывом, который сильно подкрепляет поведение. Иногда (ладно, очень часто) вы пытаетесь урегулировать неприятные ощущения системы угрозы с помощью статуса и материальных благ. Такая реакция, если она становится основной, представляет двоякую проблему. Во-первых, она срабатывает на короткое время, ведь вы успеете купить не так много кухонных комбайнов, прежде чем начнете мечтать о чем-то более значительном. Во-вторых, если вы не достигаете того, к чему стремитесь, то чувствуете себя неполноценными

и боитесь оказаться социально отвергнутыми, поэтому делаете то, что вам лучше всего знакомо, — критикуете себя и подкармливаете систему угрозы. А с ней вы попытаетесь разобраться, обратившись к системе стимулов за ответами. Добавьте сюда агрессивную рекламу, и тогда станет вполне очевидным, почему мы бежим, как ослик за морковкой, за новыми и новыми вещами, но не находим умиротворения, удовлетворения и самопринятия, которые нам так нужны. Если вы узнали в этом описании себя, то вы мечетесь между системой угрозы и системой стимулов, не переставая удивляться, откуда у вас столько электроприборов на кухне.

Система успокоения: здесь таится магия, хотя о ней еще никто не слышал. Эта система связана с ощущением покоя, удовлетворения и, что самое важное, безопасности. Это состояние, в котором вы ничего не хотите и довольствуетесь тем, что имеете. Звучит здорово, правда? А как вам идея «ничего не хотеть»?

Система успокоения стала результатом эволюционного развития млекопитающих. Они с заботой и привязанностью относятся к детенышам, что разительно отличает их от рептилий, которые сразу уходят, предоставляя своим отпрыскам самостоятельно решать свою судьбу. Хотя и мы с вами когда-то тоже были рептилиями. Система угрозы делает акцент на выживании и соответствует рептильной части мозга. Но, став млекопитающими, мы научились генерировать чувства безопасности и удовлетворения

из-за заботливого присутствия взрослого, который успокаивал и утешал нас с помощью прикосновений, нежных звуков и тепла. Потеря человеческого прикосновения в период пандемии на многих оказала серьезное воздействие, что неудивительно, так как потребность в контакте в нас запрограммирована. Забота млекопитающих активирует систему успокоения и запускает выброс окситоцина. Только из пространства эмоциональной безопасности мы можем процветать и эффективнее использовать систему стимулов.

Активация системы успокоения создает пространство и время для «отдыха и переваривания пищи». Другие млекопитающие отдыхают и переваривают еду после стресса (бегство от хищника), чтобы восстановить свое тело. Антилопа, которая выжила после нападения льва, переживает сильнейшую реакцию «бей или беги», но вскоре после исчезновения опасности она отдыхает, переваривает пищу, жует травку и пьет из ближайшего водоема.

Ее тело самовосстанавливается. Антилопа не обсуждает с лучшей подругой, почему лев на нее напал, почему она, как последнее ничтожество, убежала и повторится ли то же самое завтра. Антилопа не осуждает свое поведение и не критикует себя за него — эта способность присуща только человеку. Именно она и поддерживает систему угрозы в постоянной активности. Коротко говоря, мы сами ухудшаем свое положение.

Активация системы успокоения для управления чрезмерно активным стимулом

↓

Активация системы успокоения для управления эмоциями

Система успокоения

— Функция: отдых и переваривание пищи
— Мотивация: формирование связей и ощущение безопасности
— Чувства: удовлетворение, умиротворение
— Формы поведения: успокоение себя и других

Система стимулов

— Функция: процветание и успех
— Мотивация: поиск удовольствий, удовлетворение голода
— Чувства: приятное волнение, радость, желание
— Формы поведения: приближение, активация, взаимодействие

↓

Попытка деактивировать угрозу

↓

Воспринимаемая нехватка достижений → самокритика

↓

Активация системы успокоения для управления стрессом и угрозой

Система угрозы

— Функция: не дай себя убить, отвергнуть. Никогда. Вообще
— Мотивация: обнаружение угроз
— Чувства: страх, гнев, стыд
— Формы поведения: противодействие, избегание, подчинение; легко активируется

↓

Большинство из нас мечутся между системой угрозы и системой стимулов…

В момент самоатаки и настоящей эмоциональной атаки со стороны мы должны вырваться за рамки активации системы стимулов ради управления системой угрозы. Нам необходимо найти баланс между всеми тремя системами, чтобы достичь благополучия. А для этого нам нужно активировать систему успокоения и отнестись к себе с состраданием.

ВСЕ СЛОЖНО

Ситуацию усложняет тот факт, что у нас появились возможности «нового» мозга. Он может фантазировать, планировать и воображать. Как вы помните из главы «Как управлять своим разумом», именно эта часть мозга делает человека уникальным. Однако в совокупности с системой регуляции эмоций она обладает огромным потенциалом человечности и вместе с тем жестокости. Способность придумывать для других людей жуткие расправы и планировать их реализацию — это сплав гнева из системы угрозы с организационными способностями «нового» ума. Меня ужасают рассказы о пытках, которые изобретают люди по всему миру, и в то же время вдохновляют истории о невероятной человечности, стойкости и доброте. Человеческие существа одинаково способны на страшную жестокость и поразительное великодушие — это зависит от того, как мы решаем работать со своим мозгом, эмоциями и мотивациями.

Возможно, мы не сможем истребить всю тьму нашего мира, но мы, по крайней мере, способны сделать свет ярче. И чтобы сделать на этом пути первый шаг, нужно понять, как мы функционируем.

ВЫ НЕ ВЫБИРАЛИ СВОЮ ПРОГРАММУ

Самое главное, что нужно знать о системах регуляции эмоций. Вы. Их. Не. Выбирали. Они, как и остальная часть мозга и тела, прикрепились к вам с самого начала. Не ваша вина, что в вашем мозге и теле появились эти сложные соединения и программы. Это просто результат эволюции. Хотя вы не можете полностью изменить свою операционную систему, но вы в силах начать иначе реагировать на нее через осознанность «нового» мозга. Вы можете выбрать новую модель поведения и уничтожить шаблоны, которые приносят вред и ненужные страдания вам и окружающим. Коротко говоря, вы можете научиться работать вместе с операционной системой разума, а не действовать против нее. И это, друг мой, подарит вам свободу.

МИФЫ О САМОСОСТРАДАНИИ

Вы полагаете, что сострадание — это хорошо? Оно чем-то помогает? Какую роль оно сыграло в период ковидного кризиса? Думаю, что вы считаете сострадание

прекрасным качеством, вспоминая работу медиков и других отважных людей, которые были упакованы в средства индивидуальной защиты и заботились о больных и умирающих. Теперь вот что: а что вы думаете о самосострадании? Что вам приходит на ум? Я подозреваю, что по некоторым из вас прокатывается душная волна стыда при одной мысли о самосострадании. Разве это не откровенное потворство собственным слабостям? Должна признать, что в прошлом я думала: «Зажигать дорогущие свечи, принимать ванну с розовыми лепестками и делать себе массаж лица, пока мир катится в ад на дребезжащей тележке?» — и самодовольно воротила нос. Но тогда я еще не знала, что такое самосострадание, и не видела серьезных научных доказательств в пользу того, насколько оно меняет жизнь людей. Мне так понравилась эта способность, что я посвятила ей диссертацию. Вообще-то нет лучшего способа возненавидеть что-то так же отчаянно, как виновников военных преступлений и людей, которые не двигаются по платформе на станции метро, чем написать об этом диссертацию. Но нужно отдать должное самосостраданию: я до сих пор считаю его замечательным гостем и с удовольствием приглашаю к себе на чай.

Тем не менее я знаю, как легко возникают подозрения ко всем таким штукам, которые звучат немного, знаете ли, э-э-э… альтернативно. Так что я хочу развенчать для вас несколько мифов.

САМОСОСТРАДАНИЕ — ЭТО НЕ ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ

Основная причина, по которой люди не проявляют сострадания к себе, заключается в страхе начать потакать своим желаниям. Они боятся потерять всякую мотивацию и однажды очутиться в трусах на диване посреди рабочего дня, выковыривая вчерашнюю еду из нечищеных зубов, пока их дети лазят по соседским мусорным бачкам в поисках объедков. Но на самом деле все совершенно не так: самосостраданию так же не свойственно потворствовать слабостям, как Борису Джонсону расчесываться.

Мы редко пытаемся вдохновить человека постараться изо всех сил путем критики — об этом вам скажет любой родитель. Если сказать своему ребенку, что он должен смириться и в следующий раз приложить больше усилий, после того как он выплакал все глаза из-за неудачного прослушивания в школьном оркестре или вылетел из спортивной команды прямо перед соревнованиями, это не создаст никакой устойчивой мотивации у него. Конечно, бывают дети, которые могут «собрать себя в кучу» и в итоге выдать произведение на кларнете перед всей школой, пока вы самодовольно улыбаетесь, но эта победа обойдется им ценой потери мотивации, отношений с самими собой и даже отношений с вами. Если этот пример вам кажется неубедительным, послушайте великого сэра Алекса Фергюсона, который руководил «Манчестер Юнайтед» в его

лучшие годы (я в этом совершенно уверена, так что не пишите мне, чтобы переубедить). К слову, за ним закрепилась репутация человека довольно крикливого и резкого. Но вот что он говорил о мотивировании других людей: «Никому не нравится, когда их критикуют. Только некоторых вдохновляет критика, остальные же лучше реагируют на моральную поддержку. Я старался оказывать поддержку всегда, когда это было возможно. Для футболиста — и человека — нет ничего лучше, чем услышать “молодец”. Это лучшее слово, которое изобрел наш мир»[3].

Итак, если вы, подобно сэру Алексу, не полагаетесь на критику, чтобы мотивировать других, то почему вы критикуете себя? Думаю, потому, что иногда она срабатывает (вспомните подкрепляющие последствия из главы «Как начать действовать»). А еще потому, что для вас это привычно, а альтернатива — проявить к себе сострадание — кажется потаканием слабостям. В худшем случае вы даже не пытаетесь бросить вызов самим себе, чтобы в момент неудачи не обрушить на себя шквал самокритики. Исследования и наука красноречиво свидетельствуют на этот счет: самосострадательные люди метят так же высоко, как и не склонные к самосостраданию, но они не настолько сильно переживают и огорчаются в случае неудачи[4]. Сострадание к себе связано с адаптивным подходом к академической работе: студенты, которые с бóльшим состраданием относятся к себе, с готовностью принимают неудачи и видят в них возможности научиться новому,

а не прячутся под партой, не кидаются на прохожих в немой ярости, выдирая пучки собственных волос[5]. Конечно, участники исследования не вели себя так, как в последнем примере, но вы поняли, к чему я веду. Самосострадательные люди ставят такие же амбициозные цели, как и все остальные, но проявляют бóльшую стойкость перед лицом возможных неудач.

СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ — ЭТО НЕ ПРОСТО САМООЦЕНКА В НОВОЙ УПАКОВКЕ

Самооценка — это степень положительного восприятия самих себя по сравнению с другими. Лихорадка самооценки охватила мир благополучия. Просмотрите полки с книгами по самопомощи в любом книжном магазине, и вы найдете руководство, как настолько сильно развить самооценку, чтобы ее не смогла пробить даже ядерная боеголовка. К сожалению, у этого подхода есть серьезные недостатки: он приводит к развитию нарциссизма (забавно, что мы с большей радостью готовы испить из чаши завышенной самооценки, чем из чаши самосострадания, потому что сострадание к себе кажется нарциссическим)[6]. Те, кому необходимо поддерживать завышенную самооценку, добиваются этого за счет уничижительных социальных сравнений (они насмехаются над людьми, у которых что-то плохо получается, чтобы почувствовать себя лучше). Кроме того,

самооценка — ваш друг только до первой беды. Когда все идет хорошо, завышенная самооценка говорит: «Запрыгивай в мой новый кабриолет, поедем на пляж, отлично проведем время, я даже прихватила ланч». Но когда обстоятельства ухудшаются, самооценка заявляет: «Я лучше буду тусоваться с Джилл, она гораздо успешнее тебя». Самооценка — хороший и верный друг, только когда у вас все идет хорошо, но превращается в настоящую скотину в трудную минуту.

САМОСОСТРАДАНИЕ — ЭТО НЕ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ

Жалость к себе — еще один социальный и психологический страх. *Я что, должна жалеть себя и ходить обиженно выкатив губу?* Самосострадание не водит дружбу с этим чувством.

Жалость к себе — это подавленность и поглощенность своими проблемами. Этот процесс исследователь самосострадания Кристин Нефф называет чрезмерной идентификацией. Самосострадательные люди встречают невзгоды с хладнокровием (не корчатся на полу, срывая с груди власяницу и причитая: «О, несчастная женщина», как в греческой трагедии) и не дают страданиям полностью подавить себя. Таким образом, им доступен более широкий репертуар поведения (доброта к себе, осознанность, близость с другими), согласованный с ценностями, и в этом нет ни капли жалости к себе.

Женщинам особенно хорошо удается быть сострадательными к другим, но им тяжело проявлять сострадание к себе. Потребности других превыше всего. А это прямая дорога к выгоранию. Фраза «нельзя ничего вылить из пустого стакана» звучит избито, но это правда. Если вы хотите, чтобы качество вашего воздействия на себя, близких, коллег, общество и мир было устойчивым, вам нужно устойчиво заботиться о себе, а это самосострадание предлагает в избытке.

КАК ПРИВНЕСТИ САМОСОСТРАДАНИЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Я надеюсь, что к этому моменту вы уже открылись полезным свойствам самосострадания и убедились, что оно может улучшить вашу жизнь и жизнь окружающих. Вот с чего можно начать.

Найдите баланс

Для начала просто осознайте системы эмоциональной регуляции и наблюдайте за ними, когда они выходят из равновесия, — и в вашей жизни наступят удивительные перемены. Вы сможете понять, что влияет на ваше поведение, и когда вы научитесь это подмечать, то получите возможность сделать шаг назад и подумать, какой поступок сейчас оказался бы полезным и соответствовал бы вашим ценностям. Вы перестанете быть рабом своих эмоций.

Успокаивающее ритмичное дыхание

Когда вы находитесь в режиме угрозы, ваше дыхание становится быстрым и поверхностным. Это дыхательное упражнение снижает активность системы угрозы, выключает стрессовую реакцию, активирует систему успокоения и генерирует ощущение безопасности[7]. Главное — войти в ритм с дыханием, что можно понять из названия практики.

- Найдите тихое место для упражнения хотя бы для первых занятий, пока вы не научитесь выполнять его в более сложных условиях, — например, когда вы пытаетесь поговорить со службой поддержки провайдера по поводу пропавшего интернета.
- Начните практику, вдыхая и выдыхая через нос.
- Положите руку на диафрагму и представляйте, как она поднимается от желудка вверх. Не двигайте плечами во время выдоха.
- Вдохните на четыре счета.
- Выдохните на четыре счета.
- Продолжайте дышать минимум одну минуту.

Когда вы как следует освоитесь, попробуйте увеличить время до пяти минут или больше. Важно дышать медленно и глубоко, чтобы ваша физиология могла замедлиться и направить в мозг сигнал о том, что вы в безопасности.

Безопасное место

Чтобы еще сильнее испытать ощущение безопасности, подключите воображение. Прелесть его в том, что мозг реагирует на образы в голове так же, как на реальные события, даже если вы понимаете, что это просто фантазии. Иными словами, вы можете генерировать эмоции не только за счет реального опыта, но и с помощью воображаемых образов у себя в голове. Я не хочу сказать, что вы можете сидеть весь день в кровати, проигрывать образы отпуска и в результате поверить, что вы на самом деле на Барбадосе. Но вы создаете психологически успокаивающую реакцию на эти фантазии, которая снижает активность системы угрозы. Ключевой момент состоит в реалистичности воображаемых образов и ощущений, так что не скупитесь на подробности.

— Для начала несколько минут попрактикуйте успокаивающее ритмичное дыхание.
— Закройте глаза и представьте место, где вы чувствуете себя в безопасности. Оно может находиться там, где вы никогда не бывали, или быть вам хорошо знакомым. Выберите любое место — пляж на берегу океана, лес, луг, дом, в котором вы чувствовали себя под защитой.
— Начните дополнять образ как можно бóльшим количеством деталей, которые вы видите вокруг, чтобы мозг среагировал на этот образ. Продумайте освещение, тени и цвета.

— Теперь сконцентрируйтесь на том, что вы слышите: какие звуки наполняют этот образ? Что издает самый громкий звук? А что самый тихий? Звуки находятся рядом с вами или далеко?
— Какие запахи вы ощущаете? Запах моря, распустившихся цветов или свежего воздуха?
— Что вы чувствуете телом? Что ощущает ваша кожа? К чему прикасаются ваши стопы? Представьте, что вы снимаете обувь и носки и чувствуете под ногами землю.
— Позвольте телу расслабиться в этом месте и сохраните на лице легкую улыбку.
— Наконец представьте, что это место принимает вас, оно ваше, что здесь вы в полной безопасности.

Создайте сострадательный образ

Чтобы стимулировать работу системы успокоения, когда вы оказались в бедственном положении, создайте идеал «сострадательного другого»[8]. Этот сострадательный другой может быть человеком или не быть им. Он может быть кем или чем угодно. Не бойтесь экспериментировать и искать, что лучше всего вам подходит. Честно говоря, я не представляю, что может быть более сострадательным, чем смесь Мишель Обамы, Найджелы Лоусон и Медвежонка Фоззи. На каком бы образе вы ни остановились, не забывайте, что это идеал, он воплощает в себе то, чего бы вы хотели от ощущения спокойствия и заботы о себе.

Еще кое-что прежде, чем вы начнете. Убедитесь, что ваш сострадательный другой обладает следующими качествами.

— **Мудрость**: он понимает, что значит быть человеком. Он знает, что мы испытываем сложные и противоречивые эмоции, мысли, реакции и желания, но может с этим справиться.
— **Сила**: он может выдержать любые страдания и радости, и он достаточно силен, чтобы защитить нас в любых обстоятельствах.
— **Теплота**: он относится к вам с добротой и глубокой привязанностью. Он мягкий и умиротворяющий.
— **Нежелание осуждать**: идеальный сострадательный другой никогда не осуждает и не критикует. Он принимает вас такими, какие вы есть, и искренне печется о вашем благополучии.

Теперь, когда вы учли все вышеперечисленные качества, начните создавать образ сострадательного другого. Вот несколько вопросов, которые помогут вам в этом:

— Как выглядит ваш сострадательный образ?
— Сколько ему должно быть лет?
— Какого он пола?
— Вы хотите, чтобы он был человеком или нет?
— Как звучит ваш сострадательный образ?

— Какими интонациями он общается?
— Он говорит успокаивающе? Сильно? Нежно?
— Какой запах у вашего сострадательного образа?
— Какой он обладает текстурой? Если бы вы могли дотронуться до него, каким бы он оказался на ощупь?
— Как вы хотите, чтобы сострадательный образ утешал вас в трудную минуту? С каким выражением лица он должен вас успокаивать?

Возвращайтесь к работе, когда вы не сильно расстроены, чтобы вызвать в воображении образ цельного персонажа и активировать систему успокоения, когда нужно унять систему угрозы.

ЧТО МНЕ НУЖНО?

Когда вы замедлили систему, задайте себе вопросы, чтобы выбрать дальнейшее направление.

— Что мне нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности?
— Что мне нужно, чтобы успокоить себя?
— Что мне нужно, чтобы чувствовать духовную связь?
— Что мне нужно, чтобы отступить от работы разума?
— Как я могу проявить к себе доброту прямо сейчас?

Здесь также важна интонация, с которой вы к себе обращаетесь. Говорите с нежностью, добротой и терпением.

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

В ходе эволюции мы приспособились успокаиваться за счет прикосновения. Оно снижает активность системы угрозы и активирует систему успокоения. В стрессовых ситуациях вы можете успокоить себя, как родитель утешает ребенка прикосновениями, при помощи этого упражнения[9]. Сперва оно кажется странным, и его сначала лучше попрактиковать дома, прежде чем начинать гладить себя по груди и другим местам на людях.

РУКА НА СЕРДЦЕ

— Когда вы почувствуете, что испытываете стресс, сделайте два глубоких вдоха и выдоха.
— Мягко положите ладонь на область сердца, почувствуйте нежную тяжесть и тепло своей руки. Если хотите, положите обе руки на грудь и понаблюдайте за разницей в ощущениях от одной или двух рук.
— Почувствуйте прикосновение ладони к груди. Если хотите, можно сделать ладонью легкие круговые движения по области сердца.

— Почувствуйте естественное движение грудной клетки вверх и вниз на вдохе и на выдохе.
— Оставайтесь с этим ощущением столько, сколько пожелаете.

Если вы не хотите прикладывать руку к груди, то можно поглаживать руки или лицо — как вам больше нравится. Попробуйте сделать это упражнение, *хотя я знаю, что вы сейчас хихикаете*.

ПЕРЕРЫВ. САМОСОСТРАДАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕРЫВ

Эту практику можно проводить с болезненным воспоминанием или в минуту эмоциональных переживаний. Возможно, вы заботитесь о человеке с деменцией, работаете в отделении интенсивной терапии или у вас просто наступила в жизни черная полоса. Попробуйте это упражнение[10] вместо того, чтобы заедать свои страдания горой шоколадных батончиков. Скажите себе:

— В этот момент я страдаю. Мне больно. Но это пройдет.
— Я не один. Все люди страдают. Это часть человеческого опыта.

С помощью этих слов вы почувствуете то, что вас объединяет с другими людьми на планете: страдание —

это неизбежная часть жизни. Затем можно положить руки на область сердца или прикоснуться к другой части тела, чтобы успокоить себя. Еще можно сказать: «Другие люди тоже так себя чувствуют» или «Нам всем приходится в жизни тяжело».

— Я разрешаю выразить к себе доброту.

Вместо этой фразы вы можете использовать другие, которые лучше подходят под вашу ситуацию, например: «Я разрешаю себе простить себя» или «Я разрешаю себе быть терпеливым».

— Я оказываю помощь, а не наношу вред.

На мой взгляд, именно эти фразы, а не аффирмации о невероятной оригинальности и потрясающей крутости говорят больше о реальности нашего общечеловеческого опыта. Они помогают сотрудничать с принципами работы нашего разума, а не сопротивляться им.

УСТРАНЯЕМ ВЫГОРАНИЕ

Я бы давным-давно уже выгорела, если бы относилась к себе без сострадания. Невозможно постоянно находиться в роли человека, который помогает другим, — например, быть соцработником, родителем или врачом скорой помощи, — и при этом не заботиться

о самом себе. Самосострадание — это гораздо больше, чем горячая ванна при свечах; оно добавляет еще одну грань к осознанному уходу за собой. Вы находитесь в контакте со своими эмоциями (а значит, и многочисленными и разнообразными слабостями) и продолжаете делать важное для вас дело. Это упражнение[11] приходится кстати, когда все идет наперекосяк. Кроме того, его можно делать «без отрыва от работы» и в любой момент.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, направьте внимание к своим ощущениям.
- Мягко войдите в ритм со своим дыханием; если возможно, замедлите тело.
- На вдохе представьте, что вы вдыхаете тепло, доброту и сострадание к себе.
- Теперь переведите внимание на дыхание. Вспомните человека, который страдает. Он может быть сейчас прямо перед вами или далеко от вас.
- Выдохните тепло, доброту и сострадание к этому человеку.
- Продолжайте вдыхать сострадание к себе и выдыхать сострадание к другому. Вдох для вас, выдох для него.

Кстати говоря, это психологический эквивалент тому самому «сначала наденьте кислородную маску на себя». Сперва нужно сделать что-то для себя, чтобы потом отдать что-то другим.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Самосострадание прочно связано с опытом человеческой жизни. Это прекрасная альтернатива дежурным реакциям на страдания, которые либо заглушают его скоротечными радостями, либо ввергают в бездну самокритики. Самосострадание вдохновляет внимательно изучить наше внутреннее устройство и показывает, как приручить разум, чтобы процветать в жизни. Это принципиально иной и эффективный способ трансформации отношений с самими собой и другими.

ГЛАВА 9

КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ

Природа роста подразумевает,
что мы должны извлекать уроки
как из приятного,
так и из неприятного опыта.

Нельсон Мандела[1]

Теперь у вас всегда под рукой первоклассные психологические навыки и эффективные инструменты, с помощью которых вы расчищаете пространство для эмоций. Значит, вы можете перейти к более глубокомысленному и фундаментальному вопросу: какого, спрашивается, черта я такой, какой есть?

САМООСОЗНАНИЕ, ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ АВТОМОБИЛЯ

У нас редко появляется время на то, чтобы осознать себя. Это кажется непозволительной роскошью и пустой тратой времени, когда нужно помыть посуду (снова) и разыскать школьную форму (опять). Но из этого

в конце концов и складывается стресс: мы перескакиваем с одной обязанности на другую, никогда не уделяя время тому, чтобы справиться со стрессом иначе, потому что у нас — как уже понятно — нет на это времени. Представьте, что вы ездите на неисправной машине, — она довезет вас до пункта назначения, но путешествие будет чудовищным. Чтобы ее починить, нужно остановиться и произвести ремонт, и тогда вы сможете радостно продолжать свою чудесную поездку.

Найти время на работу с самоосознанием — это все равно что отремонтировать машину. Углубившись в себя, вы сможете изменить свою жизнь, понять и всецело осознать, как прошлое влияет на ваше настоящее и будущее. Способность размышлять о жизни, о ключевых моментах, которые сформировали вас, об истории своих эмоций и моделей поведения помогает понять, за счет чего вы функционируете. Вы испытаете настоящее откровение и едва ли сможете устоять на ногах, когда осознаете, насколько сильно на вашу жизнь влияет прошлое. Но вместе с тем это знание освободит вас. Теперь у вас есть психологические инструменты, позволяющие отойти от старых, самоограничивающих нарративов и увидеть свой опыт в другом свете, проникнутом бóльшим состраданием к себе. Это возможность взглянуть на свое прошлое, избегая ловушки самокритики и мышления в стиле «должен был, мог бы, сделал бы», которые обычно подстерегают разум, стоит ему бросить быстрый взгляд назад. Чаще

оглядываясь на свои взлеты и падения, радости и страдания, моменты, когда вы жили в согласии со своими ценностями и наоборот, вы сможете двигаться вперед, вооруженные знанием и осознанием самих себя.

ПОСТРОЙТЕ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ДЛЯ САМИХ СЕБЯ

Лучший способ структурировать рефлексию — это выполнить упражнение «Жизненный путь». Это как записи в дневнике, только на стероидах. Оно состоит из нескольких этапов, и я помогу вам пройти через них. Я большая поклонница упражнений, которые можно делать прямо на ходу без специальной подготовки и массы хлопот (в конце концов, моя задача — помочь вам справиться со стрессом, а не приумножить заботы). Тем не менее я уверена, что вы получите огромную пользу, если посвятите ему целый час. Ничего страшного, если у вас уйдет меньше времени, но все равно выделите себе час, чтобы не отвлекаться и не возвращаться к выполнению обязанностей. Ничто так быстро не убивает вибрации самоосознания, как необходимость выкинуть мусор.

СОЗДАЙТЕ ЛИНИЮ ЖИЗНИ

Прежде всего нужно подготовить линию жизни. Это можно сделать двумя способами — с помощью ручки и листа бумаги или физически.

Линия жизни из ручки и бумаги

Итак, вам понадобится ручка и бумага. В идеале нужен лист формата А3. Проведите линию от одного края листа до другого по вертикали или горизонтали. Она символизирует вашу жизнь — от рождения до тех событий, которые еще только с вами произойдут.

Начиная с момента рождения, подпишите на этой линии в хронологическом порядке все существенные события вашей жизни, как радостные, так и печальные. Нужно записать всего несколько слов о каждом из них (пока мы делаем общий обзор). Когда вы дойдете до сегодняшнего дня, сделайте небольшую заметку о ваших надеждах и мечтах о будущем. Вот пример.



Физическая линия жизни

Попробуйте собрать настоящую линию жизни на полу, если вам так больше по душе[2]. Этот способ изготовления карты жизни превращает упражнение в очень глубокий опыт. Вам потребуется длинная лента или веревка (двух метров достаточно). Возьмите что-нибудь, чем будете отмечать значимые события своей жизни. Для позитивных моментов используйте цветы, листья, цветные бусины, жевательные мармеладки (конечно, все зависит от вашего отношения к этим мармеладкам) — словом, все, что вызывает у вас смутные положительные эмоции. Для тяжелых событий подойдут камешки или галька, сухие макароны, которые вы не любите (может быть, вас раздражает паста пенне?) или лакричное ассорти, которое наверняка обладает исключительно негативными ассоциациями. Можно даже взять скомканные кусочки бумаги. И еще подготовьте несколько стикеров.

***

Разложите ленту на полу в длинную ровную линию, оставив скрученным небольшой хвостик. Эти события еще только ждут вас в будущем… Начиная с другого конца, в хронологическом порядке вспоминайте события своей жизни, прикрепляйте на ленту украшения и другие вещицы, чтобы отметить позитивные моменты и трудные события. По ходу работы записывайте несколько слов по каждому событию на стикерах (например, когда и где оно произошло) и приклеивайте рядом с соответствующей пометкой. Не нужно деталей,

на этом этапе мы просто делаем общий обзор. Продолжайте отмечать важные моменты до тех пор, пока не доберетесь до сегодняшнего дня. Напишите короткую записку о своих надеждах и мечтах о будущем и прикрепите к концу ленты. Теперь сфотографируйте, что у вас получилось (возможно, вам придется разделить снимок на несколько фотографий, но не влезайте ногами в кадр, если на вас не надеты красивые туфли), и повесьте на видное место.

НАРРАТИВ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Теперь у вас готов жизненный путь — либо нарисованный на листе, либо собранный вручную и сфотографированный. Вы можете приступать к подробному рассказу о своей жизни, переходя от одного события к другому. Я рекомендую описывать одно событие за раз в хронологическом порядке. Сколько времени вы хотите посвятить каждому событию — решать только вам. Чтобы начало работы показалось быстрым и несложным, ограничьтесь 30 минутами и описывайте всего одно событие в день, но на самом деле все зависит от ваших предпочтений. Идея состоит в том, чтобы записать о событии все, что только можно. Вот от чего можно отталкиваться:

- Что происходило в моей жизни в это время?
- Какие факты можно рассказать об этом событии, например: место, дата?

— Что произошло?
— Что я чувствовал? Мне доводилось испытывать эти чувства раньше или позже?
— Какие наиболее яркие воспоминания остались у меня с того времени?
— Чему меня научило это событие?
— Что я думаю об этом событии: я воспринимаю его точно так же даже сейчас?
— Что я делал в момент события? Мои действия приносили пользу или вредили? Какие возникли краткосрочные и долгосрочные последствия?
— Какие в то время у меня были сильные стороны?
— Я замечаю какие-то повторяющиеся темы или шаблоны у себя в мыслях, чувствах и поведении?

Продолжайте работать с каждым событием и в завершение расскажите о своих надеждах и мечтах о будущем. В итоге у вас должен получиться документ, в котором подробно изложены ключевые события вашей жизни. Возможно, вам станут очевидны ваши эмоции или вы лучше поймете свои отношения и поступки, связанные с ними. Что бы вы ни обнаружили — а вы обязательно узнаете что-нибудь полезное, — запишите случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что находитесь в полном согласии со своими

ценностями и живете наполненной смыслом жизнью. Это могут быть мгновения величайшей радости или тяжелейшего горя и утраты. Именно такие моменты говорят о том, чем мы дорожим больше всего. С этой минуты, чтобы выбирать дальнейшую дорогу в жизни, пользуйтесь этими откровениями, а не суровым нарративом, который будет подбрасывать вам разум.

К СЛОВУ О СУРОВОМ НАРРАТИВЕ...

Когда вы глубоко погрузитесь в свое прошлое, разум начнет ворошить массу старых историй. Через призму отчаяния он рассказывает о жизни, наполненной сожалениями, ошибками и упущенными возможностями. Общеизвестно, что мы невероятно жестко повествуем о своей жизни, тем самым упуская возможность найти другой, новый смысл, заключенный в событиях прошлого. Если вы попадетесь в ловушку из старых суждений и оценок, то ничем себе не поможете, поэтому обязательно обезвреживайте эти мысли и выполняйте упражнения для смены точки зрения и развития самосострадания. Кроме того, на поверхность выйдут тяжелые и трудные эмоции; как всегда, освободите для них пространство, возьмите их с собой и займитесь делом с добротой и пониманием. Это не тот нарратив, который нам нужен. Вы можете заниматься своими делами. Идите вперед.

ОТДЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Чтобы составить жизненный путь, недостаточно сделать дело за один присест. Можно составить несколько подробных хронологий для определенных периодов вашей жизни. Например, вам захочется записать больше деталей о своей карьере на отдельной линии или вы решите посвятить больше времени размышлениям о предыдущих отношениях и понять, как они повлияли на вашу жизнь.

Очень показательно строить жизненный путь от какой-нибудь конкретной эмоции. Если у вас сложности с тревожным состоянием, попробуйте расписать историю своих тревог. Ответьте на следующие вспомогательные вопросы:

— Когда вы впервые почувствовали тревогу?
— Что вы узнали от родителей и других значимых людей в своей жизни о тревоге?
— Какие связанные с тревогой значимые события с вами произошли?
— Какие у вас сложились отношения с тревогой?
— Какое поведение вы демонстрируете в состоянии тревоги?

Разумеется, вы можете сделать это упражнение по каждой эмоции и любой жизненной сфере, которую вам хочется исследовать: здоровье, карьера, деньги, горе, личные границы, радость, секс, еда, алкоголь, работа, тяжелая утрата и так далее — для всего этого можно выстроить жизненный путь.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Время, которое вы уделите себе, чтобы замедлиться и оглянуться на сформировавшие вас события, будет потрачено с пользой. Развитие самоосознания и самопознания через изучение прошлого с помощью новых навыков ощутимо повлияет на решения, которые вы примете в будущем.

ГЛАВА 10

КАК СОБРАТЬ ВСЕ ВМЕСТЕ

Ну что, как все прошло? Вы чувствуете, что стали более психологически гибкими? Может быть, даже почувствовали себя психологически благополучнее? Относитесь ли вы к своим мыслям и чувствам по-другому? Вам кажется, что перед вами открылись новые дороги? Вы стали на путь стрессоустойчивости? Я на это очень надеюсь.

А что теперь? Я бы порекомендовала перечитать главы, которые заставили вас задуматься. Когда я узнала обо всех этих навыках, я прежде всего сосредоточилась на обезвреживании и ценностях. Но, возможно, вам захочется начать с упражнений по теме ценностей, а потом перейти к работе над принятием. Или вы хотите сперва отработать обезвреживание и после заняться осознанностью? Нет правильного или неправильного способа делать эту работу — прыгайте, вальсируйте или перебегайте от одной главы к другой в любом порядке.

Главное — практиковать хотя бы часть из того, что вы прочитали здесь, если вы действительно хотите что-то изменить в своей жизни. Некоторые из вас будут

продолжать работу, некоторые нет. Кто-то вернется к этому позже. Это нормально. Вы можете возвращаться к этим инструментам на протяжении всей жизни. Чем чаще вы их используете, тем привычнее и естественнее они станут.

Я хотела, чтобы эта книга дала вам навыки, но не только их: я желала, чтобы она дала вам надежду. Надежду, что, независимо от того, где вы находитесь и что испытываете, у вас есть возможность жить осмысленной, наполненной жизнью и строить отношения с собой, другими и миром исходя из своих ценностей.

Эти новые навыки, я надеюсь, доказали вам, что вы можете действовать в соответствии со своими ценностями, какими бы мыслями и чувствами вы ни руководствовались в любой момент времени. Вы можете контролировать свои действия. Вы можете выбрать свои ценности. Вы гораздо больше, чем просто набор мыслей и чувств.

Вы узнали новый способ, как жить в этом мире. Передайте его дальше.

Благодарности

Я уже давно мысленно подготовила благодарственную речь. Итак, вот она. Я хочу поблагодарить Академию за победу в номинации «Лучший режиссер»… ой, погодите! Не та благодарственная речь. Давайте я начну заново.

Прежде всего огромное спасибо моему фантастическому агенту Клаудии Янг (которая, сама того не зная, работает моим психотерапевтом и лайф-коучем) и всей команде Greene & Heaton: вы провели меня через первую книгу без сучка и задоринки. Я вам искренне благодарна.

Моему редактору в Fourth Estate Мишель Кейн: я с первой встречи поняла, что вы — мой редактор, когда вы сказали: «У вас есть пропуск?» И вы тоже поняли, что я ваш автор. Спасибо за ваше чувство юмора и поддержку. Спасибо всей команде Fourth Estate за высококлассную работу над этой книгой. И отдельное спасибо Анни Рид, которая любезно нас познакомила.

Как всегда, семья была для меня источником огромной поддержки; вас очень много, и я хочу всех поблагодарить. Спасибо моему мужу Нику за любовь,

поддержку и несравненные йоркширские пудинги. Софии, моей уникальной дочери, — ты освещаешь мою жизнь каждый божий день. Я думала, что мне нужно учить тебя, но теперь понимаю, что все может быть наоборот. Я так горжусь твоим творчеством, добротой и юмором. И конечно же, всегда преданному и любящему S за комфорт на всю жизнь — ты знаешь, кто ты. Саре Хоссейн и Дэвиду Бергману за то, что всегда были рядом с объятиями, обедами и заставляли меня нарезать овощи. Всем родственникам и родственникам родственников — вас слишком много, чтобы называть по отдельности, и я боюсь забыть кого-нибудь, но я благодарна всем вам. Это должно уберечь меня от неприятностей.

Теперь о друзьях. Джилл Дикерсон, Дина Хоссейн (кузина, скрывающаяся среди друзей) и Клаудия Беллини, вы — мои родственные души, и мне действительно повезло, что вы со мной. Дженни Финч, Шарлотта Бигленд и Джеймс Коулман, вы предлагаете дружбу и надежное плечо, на которое можно опереться, уже более 25 лет. Вы лучший триумвират за пределами Древнего Рима. Эстер Келберт, спасибо тебе за то, что бесчисленное количество раз водила меня вверх и вниз по реке мимо Хаммерсмита, почти как собаку на прогулке. Ты лучший слушатель, которого я знаю.

Моя глубочайшая благодарность Керри Янгу и Милле Ванн за чувство юмора, мудрость и за то, что научили меня практически всему, что я знаю о травмах.

Спасибо вам за то, что позволили мне быть собой. Я не знаю, что бы я делала без вас двоих. Я серьезно. А теперь, пожалуйста, перестаньте трогать мои вещи.

Спасибо также сообществу КПТ, особенно Джо Оливеру, — вы всегда так щедро делились своим временем и знаниями, не в последнюю очередь читая главы из этой книги и не раздражаясь на мои электронные письма. Или вы были слишком вежливы, чтобы сказать об этом. И конечно же, моя благодарность всем клиентам, которых я видела за эти годы, за то, что поделились со мной своим опытом. Я надеюсь, что оказала вам какую-то помощь.

Есть три человека, без которых я бы никогда не написала эту книгу (так что, если вам она не нравится, вините их). Ларушка Иван-Заде, спасибо за неизменную поддержку и терпеливую корректуру. Получить поддержку от писателя вашего уровня — это удивительный вотум доверия. Адель Стивенс, ты поддерживала меня с самого начала. Спасибо тебе за то, что всегда защищаешь меня от меня же, когда я сама себе злейший враг. Ты эксперт в этом. Ники Йейтс, много лет назад ты сказала, что я должна что-то написать, что я и сделала, а теперь смотри! Спасибо тебе не только за то, что помогла мне начать, но и за постоянный позитив, энтузиазм и стилистические рекомендации.

Наконец, я не смогу выразить достаточно благодарности моим замечательным родителям. Вы помогли мне стать собой, и всем хорошим, что я могу сделать,

я обязана вам. Спасибо тебе, папа, за то, что ты был моей опорой, за твое сострадание и безусловную любовь. И конечно же, моей обожаемой маме, по которой я очень скучаю, спасибо за то, что показала мне все возможное. Я знаю, что ты всегда со мной.

Ссылки и источники

ГЛАВА 1. КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ РАЗУМОМ

[1] Emo Philips. HBO Comedy Special 1987. https://www.youtube.com/watch?v=izH3zpAuDUs.

ГЛАВА 2. КАК ДУМАТЬ ЛУЧШЕ

[1] Wegner, Daniel M. & Schneider, David J. (2003). 'The white bear story', Psychological Inquiry, 14, pp. 326–329.

[2] Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind and Into Your Life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[3] Harris, R. (2008). The Happiness Trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter.

[4] Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind and Into Your Life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[5] Titchener, E. B. (1916). A Textbook of Psychology. New York: Macmillan; Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York, NY: Guilford Press.

[6] Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind and Into Your Life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[7] Harris, R. (2008). The Happiness Trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter.

ГЛАВА 3. КАК ЧУВСТВОВАТЬ ЛУЧШЕ

[1] Lorde, A. (2004). Conversations with Audre Lorde. Univ. Press of Mississippi.

[2] Jepsen, M., in Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[3] Harris, R. (2009). ACT Made Simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[4] Marlatt, G. A. & Gordon, J. R., eds. (1985). Relapse Prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. New York: Guilford Press.

ГЛАВА 4. КАК ИЗМЕНИТЬ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

[1] Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind and Into Your Life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[2] Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.

[3] Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.

[4] Harris, R. (2009). ACT Made Simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[5] Sinclair, M., & Beadman, M. (2016). The Little ACT Workbook. Hachette, UK.

ГЛАВА 5. КАК БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

[1] Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind, Science, 12;330(6006): 932. doi: 10.1126/science.1192439. PMID: 21071660.

[2] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), pp. 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016.

[3] Harris, R. (2009). ACT Made Simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[4] Hayes, S. (2019). A Liberated Mind: How to pivot toward what matters. New York: Avery.

ГЛАВА 6. КАК ЖИТЬ ЛУЧШЕ

[1] Jordt, H., Eddy, S. L., Brazil, R., Lau, I., Mann, C., Brownell, S. E., & Freeman, S. (2017). ‘Values affirmation intervention reduces achievement gap between underrepresented

minority and white students in introductory biology classes'. CBE — Life Sciences Education, 16(3), ar41.

[2] Smith, B. M., Villatte, J. L., Ong, C. W., Butcher, G. M., Twohig, M. P., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2019). The influence of a personal values intervention on cold pressor-induced distress tolerance. Behavior Modification, 43(5), pp. 688–710.

[3] Wilson, K., & Groom, J. (2006). Valued Living Questionnaire (VLQ).

[4] Harris, R. (2008). The Happiness Trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter.

[5] Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind and Into Your Life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

[6] Hayes, S. (2019). A Liberated Mind: How to pivot toward what matters. New York: Avery.

[7] Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy. Oakland, CA: New Harbinger.

ГЛАВА 7. КАК НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

[1] Schwarzer, A. & De Beauvoir, S. (1984). After the Second Sex: Conversations with Simone De Beauvoir. Pantheon.

[2] https://www.inc.com/jeff-haden/a-study-of-800-million-activities-predictsmost-new-years-resolutions-will-be-abandoned-on-january-19-how-you-cancreate-new-habits-that-actually-stick.html, 03/01/2020.

[3] Skinner, B. F. (1953). Science and Human Behavior. New York: Macmillan.

[4] Doran, G. T. (1981). 'There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives.' Management Review, 70(11), pp. 35–36.

[5] Fogg, B. J. (2020). Tiny Habits: The Small Changes that Change Everything. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

ГЛАВА 8. КАК БЫТЬ СОСТРАДАТЕЛЬНЫМИ К СЕБЕ

[1] Neff, K. D. (2003a). 'Selfcompassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself'. Self and Identity, 2(2), pp. 85–101.

[2] Depue & Morrone-Strupinsky. (2005). 'A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation'. The Behavioral and Brain Sciences. 28, pp. 313–350. Gilbert, P. (2009). The Compassionate Mind: A new approach to life challenges. London: Constable and Robinson.

[3] Elberse, Anita 'Ferguson's Formula' Harvard Business Review, https://hbr.org/2013/10/fergusons-formula (October 2013).

[4] Neff, K. D. (2003a). 'Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself'. Self and Identity, 2(2), pp. 85–101.

[5] Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). 'Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure'. Self and Identity, 4, pp. 263–287.

[6] Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself, Journal of Personality, 77, pp. 23–50.

[7] Gilbert, P. (2009). The Compassionate Mind: A new approach to life challenges. London: Constable and Robinson.

[8] Gilbert, P. (2009). The Compassionate Mind: A new approach to life challenges. London: Constable and Robinson.

[9] Neff, K. & Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York, NY: Guilford Press.

[10] Neff, K. & Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York, NY: Guilford Press.

[11] Neff, K. & Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York, NY: Guilford Press.

ГЛАВА 9. КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ

[1] Nelson Mandela at Foreign Correspondents' Association's Annual Dinner, Johannesburg, South Africa, 1997.

[2] Schauer, M., Neuner, F., Elbert, T. (2011). Narrative Exposure Therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders (2nd edition). Cambridge, MA. Hogrefe Publishing.

Научно-популярное издание
Психологический тренинг

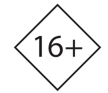
Акбар Сэм

Эмоции: понять, принять и управлять

Как сохранить устойчивость, когда сложно

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Екатерина Закомурная*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Виктория Капиносова*
Верстка *Владимир Снеговский*
Корректоры *Анна Матвеева, Елена Сухова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Испытывать негативные эмоции нормально. Но иногда под их влиянием мы увязаем в назойливых мыслях и самобичевании, а в результате теряем мотивацию, совершаем одни и те же ошибки и бросаем то, что для нас важно. Клинический психолог Сэм Акбар знает о таких проблемах всё, так как много лет работает с людьми в кризисных ситуациях.

Вы познакомитесь с полезными техниками терапии принятия и ответственности и научитесь **пропевать свои мысли на разные голоса, становиться для себя небом, открывать кинотеатр в голове, серфить на волнах желаний, бросать якорь во время эмоционального шторма** и т. д. Упражнения помогут улучшить эмоциональное состояние, справиться с синдромом самозванца и выгоранием, избавиться от вредных установок и зависимости от сторонней оценки. А в итоге — получить ресурс для жизни, которую мы хотим.

9 785001 958703 >

МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks